نەوژین

ژمارە (١٨) شەمە ٢٠١٨/٥/٢٦

مانگنامەیەکی تایبەتە بە پرسەکانی ژنان، رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی NED ئەمریکی لەگەرمیان دەریدەکات



گوڵاڵەکەی شێوەکاریی

7««

بۆیەکەمجار ژنێک لەگەرمیانەوە دەبێتە ئەندامی پارلەمانی عێراق

■ نەوژین

(یوسرا رەجەب کمر عەلی) ناوی چوە مێژوەوە، وەکو یەکەمین ژنە سیاسیی گەرمیان کە دەبێتە ئەندامی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، پاش ئەوەی توانی کورسیەکی لیستەکەی بەدەست بێنێت.



ناوبراو لە هەڵبژاردنی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، لەسەر لیستی (نەوەی نوێ) پاڵێوراوی ژمارە (٢) بو لە بازنەی هەڵبژاردنی پارێزگای سلێمانی، پاش ئەوەی لیستەکەی (٢) کورسی لە هەڵبژاردنەکەدا بەدەستهێنا، ئەو وەکو پاڵێوراوی دوەم و وەکو ژنێک کە زۆرترین دەنگی لەنێو پاڵێوراوە ژنەکانی دیکەی لیستەکەی بەدەستهێناوە، کورسیەکی ئەنجومەنەکەی بەدەستهێنا.

بەپێی ئەو لیستەی کە کۆمیسیۆنی باڵای سەربەخۆی هەڵبژاردنەکانی عێراق رایگەیاندوە، ناوبراو توانیویەتی لە هەڵبژاردن دا (٢٦٣٤) دەنگ بەدەستبێنێت و کورسی دوەمی لیستەکەی بۆخۆی مسۆگەر بکات.

یوسرا رەجەب، ماستەری لە یاسادا هەیە و لە زانکۆی گەرمیان فەرمانبەرە، لەریزی (تەڤگەری ئازادیی) دا کاری سیاسیی دەکات و پێشتریش هاوسەرۆکی هەرێمی گەرمیانی تەڤگەرەکە بو و دواتریش بۆ سەرکردایەتیکردنی ئەو بزوتنەوەیە دەستنیشانکرا.

تەڤگەری ئازادیی، بۆ هەڵبژاردنی ئەمجارەی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، لەچوارچێوەی لیستی (نەوەی نوێ) دا بەشداریی هەڵبژاردنەکەی کرد و (یوسرا رەجەب)یش تاکە کاندیدی دەرچوی ئەو تەڤگەرەیە لەم هەڵبژاردنەدا.

ئەو جگە لە کاری حیزبیی، لە دیارترین ژنانی چالاکوانی گەرمیانە کە بەشداری زۆرێک لە چالاکیە نارەزایەتیەکانی سنورەکەی کردوە، بەتایبەتی خۆپیشاندان و مانگرتن و بایکۆتی دو ساڵی رابردوی فەرمانبەران و مامۆستایانی گەرمیان.

بەپێی بەدواداچونەکانی (نەوژین)، لە هەڵبژاردنی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق دا، ژمارەی ئەو ژنانەی کە توانیویانە بەبێ سیستەمی کۆتای تایبەت بە ژنان دەنگی بون بە پارلەمانتاری بەدەستبێنن، لەچاو جاری پێشو دوهێندە زیادیکردوە، بەجۆرێک ٢٠ ژنی پاڵێوراو توانیویانە دەنگی پێویست بەدەست بێنن و دەربچن.



ژنە گوڵفرۆشەکەی کەلار

2««

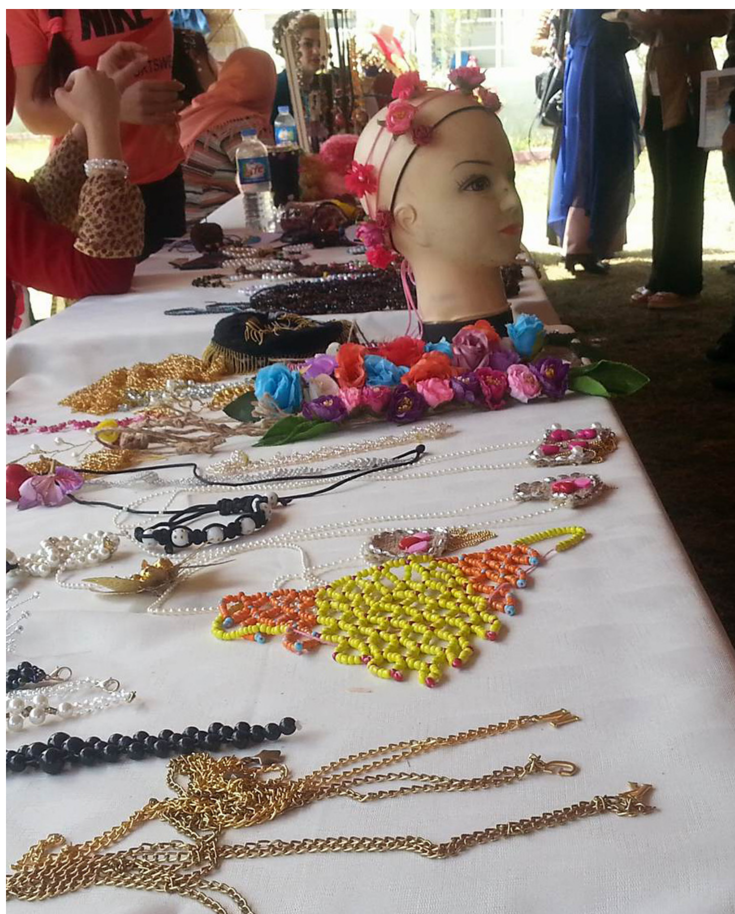


کچێک گەورەترین کۆمەڵگەی پزیشکی گەرمیان بەرێوەدەبات

6««

ئەو گروپە کچەی دەسترەنگینیان کردوە بە سەرمایە

3««





ئیسلام رێگا نادات ئەم ژنانە بەرۆژو بن

4««



نەخۆشی (لیر) چیەو چۆن خۆمانی لێبپارێزین؟

10««

بیناییان لە دەستداوە، بەڵام هیوا و ئومێد نــا

ساتێک خۆت بخە شوێن کەسێکی نابینا تا بزانی خەمی ئەوان چیە!

■ نەوژین، ڕێناس ساڵەح

کچانی نابینا لەگەرمیان، سەرباری ئەوەی ئەم کەم ئەندامبونەیان ژیانی سەرتاپا گۆڕیون، بەڵام ئەوەی نیگەرانیان دەکات ئەو پەراوێزخستنەیە کەبەرامبەریان هەیە، هەروەک ئەو تێڕوانینەش کە کۆمەڵگا هەیەتی بۆیان لە بەزەیی پێداهاتنەوەیان، هێندەی تر ئازاریان دەدات.

ئەو کچانە باس لەوەدەکەن، ئەگەرچی چــاو و تاڕادەیەکی زۆر خۆشــیەکانی ژیانیان لەدەســتداوە، کەچی حکومەت و ڕێکخراو و لایەنە پەیوەندیدارەکانیش، بەشی پێویســت گرنگییان پێنادەن و هاوکارییان ناکەن.

سەعدیە ســەیفوڵڵا، ٤١ ساڵ، بەهۆی ڕوداوێکــەوە بینــای چاوانــی هێندە دابەزیــوە کە تەنها لــە نێوان تاریک و لێڵیدا ژیان دەبینێــت. هێندە بێئومێد بــوە لەژیان کە پێیوایــە ئەوەی ناوی ئاوات بوە لە ژیانی ئەو کاتی بەســەر چوە.

ئەو بە دڵێکی پڕ لە خەم و فرمێســک بۆ (نەوژیــن) دوا و وتی: «ئاواتەکەم ناهاتەدی و ژیانیشم ڕۆیشت».

ئەم تێڕوانینەی (سەعدیە)، هاوشێوەیە لەگەڵ تێڕوانینی چەندین کچی دیکەی نابینــا، ئــەوان دڵتەنگن بــەوەی لە کۆمەڵــگادا نەجێگەیەکیــان هەیەو نە ڕۆڵێکیان دەدرێتێ.

بەڕێوەبــەری دەســتەی نابینایانــی گەرمیان، هەڤاڵ ئیســماعیل، جەخت لــە ســەختی دۆخــی کچانــی نابینا دەکاتەوەو دەڵێــت: «بەداخەوە لێرە کچانــی نابینــا ئازادیــان پێنادرێت و هیچ خولێکــی تایبەت بە هۆشــیاری خێزانەکان نەکراوەتەوە تاوەکو ئەوانیش تێڕوانینیان بگۆڕێت».

بەڵام لەبەرامبەر ئەمەدا، کچانێک هەن کــە نەبونی بینایی نەبــوە بە هۆکاری بێئومێدیــان لە ژیان، بەڵکــو ئازایانە ڕوبــەڕوی ئاســتەنگیەکانی ژیانیــان بونەتەوە.

زەهرا مەجید، ٤٤ ساڵ، کچێکی نابینای دانیشــتوی کەلارە، ئەگەرچی ئاواتێکی زۆری هەبوە بۆ تەواوکردنی خوێندنەکەی و بۆ ئەوەی بێت بە مامۆستا، بەڵام دوای تەواوکردنــی قۆناغــی ٩ ی بنەڕەتی بەهۆی لەدەســتدانی چاوەکانیەوە، بۆ هەمیشە دابڕاوە لە خوێندن.

ئەو ئێســتا تەنها کچیماڵەوەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشــدا بێهیوا نییە لە ژیان. وتی: «ڕۆژانە ئیشــی ماڵــەوە دەکەم لەگەڵ تەســبیحات و قورئان خوێندن، هەمو بەیانیەکیش نیو سەعات وەرزش دەکــەم، زۆرجــار حەزم لێبێت شــت دەچنم».

باسیلەوەشکرد زۆر حەزیکردوە خوێندن تەواو بکات، بەڵام نەیتوانیوە، هەروەک باسلەوەش دەکات کە زۆری حەز لەکتێب خوێندنەوەیە، بۆیە زۆرجار کە برازاکانی دێنە لای، کتێبیان پێدەخوێنێتەوە.

هەندێک کەس هــۆکاری خراپی دۆخی ژیــان و بێئومێدیــی کچانــی نابینا، دەگێڕنەوە بۆ خێزانەکانیان.

هەڤاڵ، لەوبارەوە وتــی: «خێزانەکان دەڵێن خەڵک قســەدەکات لە سەرمان ئەگەر منالە نابیناکانمان بڕۆنە دەرەوە یان بە عەیبەی دەزانن یاخود ترســیان هەیە توشی ڕوداوێک بێن، بۆیە ئەوانیان لە کوچی ماڵ خزاندوە».

لەگەڵ ئەمەشدا ڕایوایە کە هەندێکجاریش کچان خۆیان کەمتەرخەمن و شەرمۆکن و نایانەوێت تواناکانیان دەربخەن.

> بیرم ناچێتەوە پێش چەند ساڵێک دڕاوسێیەکمان پێی وتم تازە تۆ داماو بویت

بەڵام بەپێچەوانەوە، (زەهرا) ڕایوایە کە گرنگیی بە تواناکانیان نادرێت.

وتی: «ئەگەر خولــی تایبەت بە ئێمە بکرێتەوە زۆرم پێخۆشــە بــۆ ئەوەی بەشــداری تێدابکەم و بەرەوپێشــەوە بچم».

نابینایــان ئەگەرچی چاویــان نیە بۆ بینینی دەوروبەریان، بەڵام گوێیەکیان هەیە بۆ بیســتن و دڵێکیــان هەیە بۆ بریندداربون، بۆیە ئەو تێڕوانینەی هەیە بۆیان، زۆر ئازاریان دەدات.

زەهرا مەجید، باســی قسەیەک دەکات کە چەندین ســاڵە لە دڵیدا ماوەتەوە: «بیرم ناچێتەوە پێش چەند ســاڵێک دراوســێیەکمان پێی وتم تازە تۆ داماو بویت، منیش ڕاستەوخۆ پێم وت ڕاستە خــودا هەردو چاوی لێســەندوم، بەڵام توانای زۆرتری پێــداوم، بۆیە داواکارم خەڵک بە شــێوەی بەزەیی پیاهاتنەوە سەیری ئێمە نەکەن».

ئەگــەر نابینایانی گەرمیــان لەبەینی بەرداشتی نەبونی چاو و قسەی خەڵکی دا مابنــەوە، ئــەوا ئەرکــی حکومەتە خەمیان بخوات، حکومەتیش بە ئاشکرا دەڵێت: هیچیان پێناکرێت.

بەڕێوبــەری گشــتی بەڕێوبەرایەتــی چاودێریی و گەشــەپێدانی کۆمەڵایەتی گەرمیــان، دەرون عومەر، بۆ (نەوژین) وتی: «تا ئێستا نەمان توانیوە سەنتەر و پەیمانــگای تایبــەت بــە نابینایان بکەینــەوە کە ئەمــە ئەرکێکی تایبەت بە حکومەتــە، بەڵام بەهــۆی ئەوەی ئێستا لە قەیرانێکی ئابوری و کارگێڕی و سیاســی داین، نەتوانراوە لەو ڕووەوە هەنگاوێک بنرێت».



ژنە گوڵفرۆشەکەی کەلار



■ نەوژین، ڕۆژان عەزیز

زۆرێک لە ژنان حەزیان لە گرنگییدانە بە باخچە و نەمام و گوڵ، بەڵام کەسیان تائێستا جگە لە (مەریەم)، نەیانتوانیوە ئەو حەزەیان پەرە پێبدەن و بیکەن بە پیشەیەک.

لە گەڕەکی «بەردەســور»ی شــاری کەلار، ژنێک بەناوی (مەریەم یاسین)، دوکانێکی کــردوە بە باخچە و چەندان جۆر گوڵ و نەمامی تێدا کۆکردوەتەوە، لە شەتڵگەیەکدا کە یەکەمجارە ژنێک لە شارەکەدا دایبنێت.

مەریەم، کە تەمەنی ٤٠ ســاڵە، بەدەم خەریکبونــی بە ئاودان و ڕێکخســتنی شــەتڵی گوڵەکانی شــەتڵگەکەی، بۆ (نەوژین) قسەی کرد.

گەڕایەوە بۆ باسکردنی چرۆکردنی ئەم حەزە لەلای و وتــی: «خۆم لەماڵەوە نزیکە ٩ ســاڵە خەریکی خزمەتکردنی گــوڵ و دار و ســەوزاییم، بــەڵام ئەم شــەتڵگەیە ٣ مانگە دامناوە، ئەویش کاتێــک بڕیــارم دا حەزەکــەم بگۆڕم بۆ پیشــە، ئەم کارەش دروســتکردنی شەتڵگەکەمی لێکەوتەوە».

ئەو نە بڕوانامەی لەم بوارەدا هەیە و نە هیچ خولێکیشی بینیوە، بەڵام سەلیقەی خــۆی بۆ ئــەم بــوارە بەچەشــنێک بەکارهێنــاوە، کە کاتێک باســی گوڵ و نەمــام دەکات، وەک پســپۆڕێک دەردەکەوێت.

لەوبــارەوە وتی: «لەگەڵ ئەوەدا کە تا پۆلی ٤ی ســەرەتایی خوێندومە، بەڵام تاڕادەیەکی باش شارەزاییم هەیە لەسەر دار و گوڵەکان، لەهەر شوێنێک بوبێت لەماڵــەوەو دەرەوە زۆر هەوڵــم داوە زانیاری لەسەریان کۆبکەمەوە بۆ ئەوەی ئەو زانیارییانە لە پیشەکەمدا بەکاربێنم و بۆ خەڵکی دیکەش بیگوازمەوە».

ئەو لە شــەتڵگەکەی دا، زیاتر لە ٢٥٠ جــۆر نەمام و گوڵ هەیــە، بەتایبەت گرنگیشــی بەگوڵ داوە، بەشێوەیەک ٢ جــۆری بنەڕەتی لە گوڵ هەیە، جۆرێک ئەوانەن کە لە دەرەوەی ماڵەوە دادەنرێن و جۆرێکی تریش ئەوانەن کەلەماڵەوە و لەناو ژورەکان دادەنرێن.

وتیشی: «خەڵکی زۆر دێن بۆ سەردانم، کەســی واهەیــە تەنیا بــۆ وەرگرتنی زانیاریی لەســەر جــۆری تایبەتی گوڵ و نەمــام ســەردانم دەکــەن، یان بۆ وەرگرتنــی ڕێنمایی لەبــارەی ئەوەی چۆن شەتڵی گوڵ و دارەکانیان بچێنن و بەخێوی بکەم».

> ٩ ساڵە خەریکی خزمەتکردنی گوڵ و دار و سەوزاییم

وەک ئەو ژنە خاوەن شەتڵگەیە ئاماژەی بۆ دا، گوڵ و نەمامــەکان هەر جۆرەو تایبەتمەنــدی خۆی هەیەو شــێوازی ئاودان و گرنگیی پێدانیشیان جیاوازە.

لەوبــارەوە وتی: «چۆنیەتــی ئاودان و بەخێوکردنــی گوڵــەکان جیاوازن، هەیــە هەمــو ڕۆژێک ئــاوی دەوێت و هەیــە هەفتــەی دوجار یــا جارێک و هەشــە مانگی جارێک ئاوی دەوێت».

زیاتر ڕونیکــردەوە «گوڵ هەیە دەبێت شوێنی دیار بێت، هەیە حەزی بە خۆر هەیە، هیتر هەیە حــەز بە خۆری زۆر ناکات».

لەبارەی چۆنیەتی دەستخستنی گوڵ و نەمامەکانەوە، وتی: «زۆربەی گوڵەکان لەسلێمانی دەهێنم، هەندێکی تریان لە بەغــدا و هەندێکی تریش هەر لە کەلار دێنم».

ئــەوەی تێبینی دەکرێت لەئێســتادا و بەپێچەوانــەی پێشــترەوە، لەم کاتەدا خەڵکــی زیاتر گوڵ و داری سروشــتی بەکاردێنن بۆ جوانکاری ناوماڵ و دەرەوە و بەردەرگاش، شەتڵگەکەی (مەریەم) یش لەلایەن کڕیارانەوە پێشوازیی باشی لێکراوە.

نەســرین، یەکێکە لەو ژنانەی سەردانی شــەتڵگەکەی (مەریــەم) دەکات، بۆ (نەوژین) وتی: «بەڕاســتی شوێنێکی وەکو ئێرە پێویست و باشە، بەتایبەتی کە خاوەنەکەی ژن بێت، بۆیە دەتوانیت بەئارەزوی خۆت پرسیار لەسەر چۆنیەتی چاندن و بەخێوکــردن و ئاودانی دار و گوڵەکان بکەین».

وتیشی: «هەرکات ویســتمان سەر لە (مەریــەم خــان) دەدەیــن و هەندێک کاتیش ســەری لێدەدەین بــۆ ئەوەی بزانین گوڵ و نەمامی نوێی هێناوە».

لەبەرامبەریشــدا (مەریــەم)، وتــی: «خەڵکــی بەگشــتی زۆر حەزیــان بەمجۆرە شــوێنەیە، لــە مانگی یەکەم دا خەڵک کەم سەردانیان دەکرد، بەڵام ئێستا بەپێی کات ڕێژەی سەردانکەرانم زۆر زیادی کردوە و زۆر لە شەتڵگەکەم ڕازین و دەست خۆشییان بۆم هەیە».

زۆرجار ژنان لە ترسی ئەوەی پشتگیریی نەکرێن لەلایەن خێزان و کەسوکاریانەوە، خــەون و خولیاکانیــان بــۆ کارکردن ناخەنە بــواری جێبەجێکردنەوە، بەڵام لەلای (مەریەم) ڕەوشەکە جیاوازە.

لەوبارەوە وتی: «خێزانەکەم و بەتایبەت هاوسەرەکەم زۆر هاوکارمن و یارمەتیم دەدەن لەکارەکانــی شــەتڵگەکەم دا و بۆ هەرشــوێنێکیش پێویســت بکات دەمگەیەنن».

ئەو ژنە باخەوانە، هیواشی خواست کە بتوانێــت لە ئایندەدا بــرەوی زیاتر بە شەتڵگەکەی بدات، بۆ ئەوەی بەرهەمی زیاتــر بخاتە ڕو و هەروەک کەســانی دیکەش بخاتە کارەوە.

ئەو گروپە کچەی دەستڕەنگینیان کردوە بە سەرمایە

■ نەوژین، ئالا عەزیز

ژمارەیەک کچ لە تەمەن و ئاستی خوێندنی جیاواز و لە شوێنی جیاوازی گەرمیانەوە، حەز و بەهرەی دەستڕەنگینی کۆیکردونەتەوە و لەژێر چەتری گروپێکدا پێکەوە کاردەکەن، گروپەکەیان ناوناوە (گروپی کچانی دەستڕەنگینی گەرمیان) و تائێستاش چەندین پێشانگاو نمایشی بەرهەمەکانیان ئەنجام داوە.

لەم ماوەیەی دواییدا، بەهرەی کچان بۆ دەستڕەنگینی و کاری دەستی، ئاستێکی پێشکەوتوتری بەخۆیەوە بینی، ئەویش کاتێک هەوڵیاندا بەرهەمەکانیان تەنها لەماڵەوە قەتیس نەکەن، بەڵکو پیشانی خەڵکی بدەن و وەکو پیشەو سەرچاوەیەکی بژێوی لێبکەن، (گروپی کچانی دەستڕەنگینی گەرمیان)یش یەکێکە لەو گروپانەی کە کچانی دەستڕەنگینی کۆکردوەتەوەو (نەوژین) لەم راپۆرتەدا بەسەریان دەکاتەوە.

بەناز ئەحمەد، ٣١ ساڵ، سەرپەرشتیاری گروپەکە، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەم گروپە ٤ مانگە دامەزراوە کە کۆمەڵێک کچ و ژنی تێدایە هەریەکە و بەجۆریک کاردەکەن و پێکەوە لەپیشانگاکان بەشداری دەکەن و بابەتەکانیان دەخەنەڕو».

سەبارەت بە چۆنیتی کۆکردنەوەی ئەم کچانە لەم گروپەدا، (بەناز) وتی: «سەرەتا لەرێگەی فەیسبوکەوە یەکترمان ناسیوە و پاشان کۆبونەوەمان کردوەو ئەندامە نوێکان بە رێساکانی گروپەکە ئاشناکراون».

لەبارەی رێساکانیشەوە، وتی: «ئەوەیە کە تەمەنی لە ١٨ ساڵ زیاتر بێت، بەشداری کۆبونەوە و چالاکیەکانمان بکات و رێزی هاوڕێیانی گروپ بگرێت».

ئەوەی تێبینی دەکرێت، حەز و بەهرەی کچانی دەستڕەنگین، لە رێگەی دروستبونی گروپی هاوشێوەوە، لەسنوری گەرمیان پەرەی سەندوە.

هەوار رێبوار، ٢٦ ساڵ، کچێکی فەرمانبەرە و یەکێکە لە ئەندامانی گروپەکە. وتی: «من ماوەی ٣ ساڵە ئەم کارە دەکەم، بەڵام سەرەتا تەنیا بۆ ماڵەوە دەمکرد، بەڵام ئەمساڵ لەرێی هاورییەکمەوە پەیوەندیم بەم گروپەوە کرد».

وتیشی: من زۆرتر وەکو خولیایەک حەزم لەکاری دەستڕەنگینی هەیە، بەڵام پاش هاتنە ناو ئەم گروپەوە، ئێستا ئیشەکانم وەکو سەرچاوەیەکی داهاتیش سودی لێدەبینم.

کاری ئەم گروپە، دروستکردنی کەرەستەی جوانکاریی و رازاندنەوەی جیاوازی ماڵ و ژنان و منداڵانە، ئەو بەرهەمانەش ناوە ناو لەرێگەی پێشانگاکانیانەوە نمایش دەکەن.

هەوار، لەوبارەوە وتی: «لەم گروپەدا لە ٢ پێشانگا بەشداریم کردوەو ئامانجم ئەوەبوە کارەکانم بەخەڵکی بناسێنم».

ئەو مادە و بابەتانەی کچانی گروپەکە بەکاری دێنن لە بەرهەم و کارەکانیان دا، بەشێکی پێشتر بەکارهاتون و بەشەکەی تری لەبازاڕ دەیانکڕن.

هەوار، لەوبارەوە وتی: «ئەم کارانەی دەیکەم لەشتی بەکارهاتوە و دوبارە بەکاردێنەوە وەکو (ریسایکلین) لە نمونەی دەبەی پلاستیک و دار و بەرد و تەختە و قوماش وهەرشتیک قابیلی بەکارهێنان بیت لەگەڵ شتی بازاڕ تیکەڵی دەکەم، بەڵام هیلاکی و ماندوبونی زۆری دەوێت تا شتێکی کۆن بگۆڕم بۆ شتیکی نوێ و جوان و جیاواز».

بەردەوام یەکێک لە ترسەکانی کچانی گەرمیان لە ئیشکردن دا، قسەوقسەلۆک یان توانج و تانەی کۆمەڵایەتییە، کە ئەمەش زۆرجار وایکردوە لەشوێنی خۆیان دا بمێننەوەو بەرەوپێشەوە نەچن، بەڵام وادیارە کچانی ئەم گروپە بەقەدەر ئەوەی بڕوایان بە خۆیان هەیە، ئەوەندە حساب بۆ ئەو قسانە ناکەن.

ئەڤین نەجمەدین، ٢٢ ساڵ، دەرچوی زانکۆیە و یەکێکی ترە لە ئەندامانی گروپی کچانی دەستڕەنگینی گەرمیان. بۆ (نەوژین) وتی: «بێگومان هیچ کارێک بەبێ رێگری کردن نابێت بەتایبەتی لەکۆمەڵگای خۆماندا، بەڵام پێویستە کەسەکان بتوانن توانا و متمانەی دەوروبەر بەدەست بهێنن تا بتوانن بەردەوام بن، من ئەو رێگەیەم گرتوەتە بەر و سەرکەوتو بوم، چونکە ماڵەوەمان نەک رێگریم لێناکەن، بەڵکو یارمەتیشم دەدەن».

ئەو گروپە، پاش دروستکردن و ئامادەکردنی کەرەستەکانیان، بەچەند رێگەیەک بەرهەمەکانیان ساغ دەکەنەوەو دەیگەیەنن بە کڕیاران، هەروەک زۆر بەرهەمیش لەسەر خواستی کڕیاران دروست دەکەن.

ئەڤین، لەوبارەوە رونیکردەوە: «کەرەستەکانمان زیاتر لە بازاڕ دەست دەکەوێت، هەروەک لەرێگەی پێشانگاکانیشەوە بەرهەمەکانمان بۆ فرۆشتن دەخەینە رو، ئەمە سەرباری ئەوەی کە داواکاری تایبەتیشمان بۆ بێت ئەوا دروستی دەکەین و لەرێگەی ئۆتۆمبیلەوە دەیگەیەنین بە کڕیارەکە».

لەبارەی نرخی کەرەستەو بەرهەمەکانیانەوە، (ئەڤین) وتی: ئەو کەرەستانەی کە بەرهەمی دێنین نرخەکانی گونجاوە بۆ ئەم کاتە و بارودۆخی کڕیاران لەبەرچاو گیراوە».

ئەم گروپە گروپیکی سەربەخۆ و بیلایەنە، ئەگەرچی جارێک لەلایەن بەرپرسێکی حیزبییەوە بۆ کردنەوەی پێشانگایەک هاوکاری کراون. بەوتەی سەرپەرشتیاری گروپەکە، ئەوەی زیاتر کارەکانی گروپەکەی خۆشکردوەو بەرەو پێشەوەی بردوە، ئەو هاوڕێیەتی و پەیوەندیە باشەیە کەلەنێوان ئەندامەکانی دا هەیە.

بەناز ئەحمەد، هیواشی خواست کە بتوانرێت دەستگرۆیی و هاوکاری کچانی دەڤەرەکە بکرێت، بۆ ئەوەی پەرەی زیاتر بە بەهرەو کارەکانیان بدەن و کچان زیاتر بتوانن دەربکەون.



تاتۆ... بە شاراوەیی حەزی لێ دەکەن و بە ئاشکرا دەیکوتن



■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

ئەگەر جاران کوتانی خاڵ وەکو جوانکاریەکی باو لەناو ژناندا بونی هەبوبێت، ئەوا ئێستا بێشک تاتۆ جێگای گرتوەتەوە، بەشێوەیەک بەشێکی بەرچاو لە ئافرەتان رو لە تاتۆکردن دەکەن، ئەگەرچی هەموجار ئەم کارە بە ئاسانیی ناتوانن ئەنجام بدەن.

تاتۆ، بریتییە لە داکوتینی رەنگ بەسەر ناوچە جیاوازەکانی لەش لە رێگەی بۆیە و مەرەکەبی تایبەتی جۆراوجۆرەوە، وێنەو هێلکاریی و تەنانەت لۆگۆ و دروشمیش بەدیزانێک و لەرێگەی دەرزیئاژن کردنەوە لەسەر جەستە نەخش دەکات و دیمەنێکی تایبەتی بە پێست دەدات.

ئەمجۆرە تازەیە لە کوتینی خاڵ و جوانکاریی، لەئێستادا لەناو ئافرەتانی گەرمیان و بەتایبەت کچان، برەوێکی زۆری هەیە، ئەگەرچی وەکخۆیان دەیڵێن: هێشتا هێندە ئازاد نین ئەو کارە بە ئاشکرایی بکەن.

ئەفراح عومەر، ٢٣ ساڵ، یەکێکە لەو ئافرەتانەی تاتۆی کردوە. بۆ (نەوژین) وتی: «ماوەی ٢ ساڵە تاتۆم لەسەر دەستم کردوە، زۆرم حەز لە تاتۆیە».

ئەو ئافرەتە باسلەوەدەکات کە ئەگەرچی کارەکەی ئازادیەکی کەسییەو زیانی بۆ کەس نەبوە، بەڵام زۆرجار لۆمە دەکرێت بەوهۆیەوە.

وتیشی: خەڵکی لۆمەم دەکەن و بە کەسێکی باش نامبینن ئەگەر بزانن تاتۆم کردوە.

لەوەڵامی ئەو کەسانەشدا، (ئەفراح) دەڵێت: «پێموایە کەسی باش بە تاتۆ خراپ نابێت».

ئەگەر ئافرەتانێک بەهۆی تاتۆکردنەوە روبەڕوی توانج یان هەر قسەیەکی دیکە ببنەوە، ئەوا هی دیکەش هەن کە تاتۆیان کردوەو هیچ کاردانەوەیەکی نەشیاویان لە خەڵکی نەبینیوە.

نازدار محەمەد، ٣٠ ساڵ، کچێکی دانیشتوی شاری کەلارە، بۆ (نەوژین) وتی: «زۆرم حەز لە تاتۆ دەکرد، هەربۆیە ماوەی ٨ مانگە لە سەر دەستی چەپم تاتۆیەکم کردوە , دەمەوێت تاتۆی تریش دروست بکەم».

لەبارەی کاردانەوەکانی خەڵکی، ئەو کچە هێمای بەوەکرد کە «هیچ شتێکی نامۆی» لە خەڵکی نەدیوە لەبەرامبەری و بەهۆی تاتۆکردنەوە گێچەڵیان پێنەگێڕاوە.

بەهۆی ئەو مەترسیە تەندروستیانەی کە هەیەتی، تاتۆکردن لە هەرێمی کوردستان سنوردارکراوە، چونکە مەترسی بڵاوبونەوەی نەخۆشیی لێدەکرێت ئەگەر بە گونجاویی ئەنجام نەدرێت، هەربۆیە زۆرجار ئافرەتان لەلای ئەو کەسانە تاتۆکانیان دەکەن کە بە فەرمی رێگەپێدراو نین، بەڵکو بە دزیەوە دەیکەن.

ئارام، ناوی خوازراوی دەلاکێکە لە سنوری گەرمیان، کە بە دزییەوە کاری تاتۆکردن ئەنجام دەدات بۆ کچان و کوڕانیش.

ئەو باسلەوەدەکات کە لەئێستادا تاتۆکردن خواستێکی زۆری لەسەرە لەلایەن گەنجانەوە بەتایبەتی، هەر ئەمەشە وایکردوە کە پەنای بۆ ببەن.

ئەو ئاماژەی بەوەکرد کە کاری تاتۆ ئاسان نییەو بەهۆی ئەوەی وردەکاریی دیزاین و نەخشەکاریی تێدایە، بۆیە کاتێکی زۆری دەبات.

هەربۆیە وەکخۆی وتی: «لە رۆژێکدا دەتوانین تاتۆ تەنیا بۆ چوار تا پێنج کەس بکەین».

بەڵام ئایا ئەم خوەی کە گەنجان بە هەردو رەگەزەوە رویان تێکردوە، کاریگەرییە تەندروستیەکانی چییە؟ تاچەند لەروی تەندروستییەوە شیاو و رێگە پێدراوە؟

پزیشکێکی پسپۆڕی پێست، وەڵامی ئەم پرسیارانە دەداتەوە.

د. رەمزی عەبدولجەبار، پزیشکی پسپۆڕ لە بواری نەخۆشیەکانی پێست، بۆ (نەوژین) وتی: «پێش هەمو شتێک پاکوخاوێنی بنەمای یەکەمە لە تاتۆکردن، چونکە ئامێرەکان پێویستە تەعقیم و پاک بکرێنەوە بۆ رێگری کردن لە گواستنەوەی نەخۆشی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر، بە تایبەت نەخۆشی ڤایرۆسی جگەر و ئەیدز».

لەبارەی ئەو نەخۆشیانەی کە دەشێت لەرێگەی خودی تاتۆکردنەوە توشی پێست بێت، وتی: «ئەو نەخۆشیانەی کە لە ئەنجامی تاتۆکردن دروست دەبێت، تێکچونی پێکهاتەی پێست و دروستونی گرێیە بەزۆری، لەگەڵ ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بەهۆی ئامێرەکانەوە».

ئەو پزیشکە هەروەها ئاماژەی بەوەکرد کە مەرەکەبی تاتۆکە چەند کانزایەک لە پێکهاتەی دا هەیە، بۆیە لەکاتی ئەنجامدانی تیشکی لەرەی موگناتیسی «MRI» دا، ئەو کەسەی کە تاتۆی کردوە، کانزاکانی ناو تاتۆکەی لەگەڵ ئەو شەپۆلە تیشکیانەدا کارلێک دەکەن و دەبێتە هۆی سوتان و سوتانەوەی شوێنی تاتۆکە».

تەمەنی شوکردن لە ئایندا بێ سنور و لە یاسادا سنوردارە



■ نەوژین، ئەحمەد حەمید

هاوسەرگیریی پێشوەختە، یەکێکە لەو حاڵەتانەی کە چالاکوانان باس لە زیادبونی دەکەن، ئەمەش دوای ئەوەی لە پێشودا ڕێژەکە بەرەو کەمبونەوە دەچو. لەمچوارچێوەیەشدا وایاس دەکرێت کە کچان زیانمەندی سەرەکی ئەم هاوسەگیرییە دەبن و زۆرجار بەهۆی لەبار نەبونیان بۆ ئەم جۆرە هاوسەرگیرییە، پرۆسەکە رو لە شکست دەکات و ژیانی کۆمەڵایەتییان تێکدەشکێت.

لەمیانەی دیدارێکی تایبەت دا، مەلا (کەریم زەلکەیی)، مامۆستای ئاینی لەگەرمیان، لەبارەی هاوسەگیریی پێشوەختەو بەشودانی کچانی مناڵ لەروانگەی ئاینی ئیسلامەوە، رونکردنەوە دەدات.

* بەپێی یاسا، ١٨ ساڵ وەکو تەمەنی هاوسەرگیرییکردنی کچان دیارییکراوە، ئایا تێڕوانینی ئاینی ئیسلام بۆ ئەم دیارییکردنە چییە؟

لەئاینی ئیسلامدا بەهیچ شێوەیەک تەمەن دیاریی نەکراوە بۆ هاوسەرگیریی، واتا نەوتراوە کچان لە ٩ یان ١٥ یان ٢٠ساڵی دەبێت شو بکەن، بەڵکو بەپێچەوانەوە لە ئاینی ئیسلام تەمەنی پێگەیشتن «بلوغ» هەیە، واتا هەتا کچ بەو تەمەنە نەگات، ئەواناتوانرێت بەشو بدرێت.

* بەڵام زۆرجار پێگەیشتن دەکەوێتە پێش ١٨ساڵی کە ئەگەر مەبەستت «بلوغ» بێت بەتایبەتی لەروی زایەندیەوە، بەومانایەی ئیسلام رێگەی بە بەشودانی کچانی مناڵ داوە؟

ئێمە ناتوانین نکۆڵی لەوەبکەین کە هەبوە، بەڵام دەبێت ئەوەش بزانین کە ئێمە وەکو زانایانی ئاینی، پابەندین بە یاساکانەوە، بەو مانایەی دەبێت کچ سەرەتا لە دادگا مارە ببڕێت ئینجا ئێمە لەروی شەرع و ئاینییەوە مارەی دەبڕین، ئەمەش بۆ دڵنیابونەوە لەوەی هاوسەرگیرییەکە ساغ و بێکێشەیە.

* ئێمە زیاتر لەروە شەرعیەکەیەوە مەبەستمانە، چونکە زۆرجار بە ئاین پاساو بۆ بەشودانی کچانی مناڵ دەهێنرێتەوە بەوەی ئاین رێگەی پێداوە؟

وەک ئامـاژەم پێدا، لە ئایندا هیچ تەمەنێکی بۆ مەسەلەی هاوسەرگیریی چ بۆ کوڕ و چ بۆ کچ دیاریی نەکردوە، بەڵکو ئەو پێوەرەی دایناوە پێگەیشتنە.

> **لەئیسلامدا بەهیچ شێوەیەک تەمەن دیاریی نەکراوە بۆ هاوسەرگیریی**

* کە دەڵێین پێگەیشتن تەنها مەبەستت لەلایەنە جەستەییەکەیە؟ واتا ئەو باڵقبونەی کەلەناو کۆمەڵگای خۆمان ناسراوەو باسدەکرێت؟

پێگەیشتن و «بلوغ» بەتەنها ئەو لایەنە نییە، بەڵکو بنەمای تری گرنگیی هەیە، ئەویش ئەوەیە کە ئەو کەسە تاچەند لەروی عەقڵییەوە گونجاوە، ئایا توانای ئیدارەدان و بەڕێوەبردنی خێزانی هەیە؟ ئایا توانای جەستەیی لەبارە؟ ئایا شیاوە بۆ ئەوەی ببێت بە دایک یان باوک؟

بەو مانایەی کە کۆمەڵێک بنەمای تر هەیە دەبێت رەچاو بکرێت.

* بەڵام بەزۆریی باس لەوەدەکرێت کە ئەگەر باوک رازیی بو ئەوا کچەکە تەمەنی هەرچەند بێت دەدرێت بە شو؟

نەخێر وانیە. بەڵکو کۆمەڵێک مەرج هەیە، گرنگترینیان جگە لە بلوغ و پێگەیشتن لەهەمو رویەکەوە، خواست و رەزامەندیی خودی کچەکەیە، واتا ئەگەر کچ رازیی نەبێت بەوکارە، ئەوا هاوسەرگیرییەکە پوچەڵەو بەهیچ شێوەیەک رێگەی پێنادرێت، ئەمەش بۆ نمونە جاران ژنان لە بری خوێن دەدران، کە ئیسلام بەهەمو شێوەیەک ئەم رەفتارانە رەد دەکاتەوەو پێی قبوڵ نییە.

* ئەی لەبارەی رەزامەندی باوکەوە؟

رەزامەندی باوک زۆر گرنگە، من پێموایە باوک بەتایبەتی باوکی داپەروەر، لەهەمو کەس زیاتر بەرژەوەندیی کچەکەی دەوێت، بۆیە ناکرێت شتێک بکات کە لە بەرژەوەندی کچەکەی بێت، سەرباری ئەوەش لەنێو فیقهـ دا بیروڕاکان جیاوازن لەبارەی رەزامەندی باوکەوە، بۆنمونە بەپێی یاسای عێراقی ئەگەر کچ سەروی ١٨ ساڵ بو ئەوا ئەگەر باوکیشی رازی نەبێت دەتوانێت هاوسەرگیریی بکات.

* لەم ژینگەیەی خۆمان دا تاچەند بە گونجاو دەزانیت کچان بە مناڵی هاوسەرگیری بکەن؟

با بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە، بڕۆینە خزمەتی پێغەمبەر (د.خ)، ئەو کاتێک ئیمامی ئەبوبەکر و ئیمامی عوسمان (رەزای خوایان لەسەر بێت) هاتن بۆ خوازبێنی فاتیمەی کچی، رەدی کردەوەو رازیی نەبو، وتی: جارێ مناڵەو کاتی هاوسەرگیریی نەهاتوە. پاش ماوەیەک کاتێک ئیمامی عەلی (رەزای خوای لێبێت) هاتە داوای، ئەوکات فەرموی: ئێستا گونجاوە و دەتوانێت هاوسەرگیریی بکات.

بەو مانایەی کە دەبێت باوک و دایک لەهەمو کەس زیاتر بزانن کە کچەکەیان تاچەند گونجاوە بۆ هاوسەرگیریی، نەک هەر لەروی جەستەییەوە، بەڵکو لەروی عەقڵ و هۆش و ئیدارەدانەوە بەگشتی.

ئیسلام رێگا نادات ئەم ژنانە بەرۆژو بن

■ نەوژین، ئەسما کەریم

زۆرینەی موسوڵمانان بە جۆشوخرۆشەوە لەمانگی رەمەزاندا بە رۆژو دەبن، بەتایبەت کە ئەم ئەرکە یەکێکە لە پێنج بنەما باوەڕداریەکەی موسوڵمانان، بەڵام سەرباری ئەوەش هەندێک بارودۆخی گیانی و تەندروستی هەیە، کە ژنان ناچار دەکات دەستبەرداری ئەم ئەرکەیان بن.

بەپێی بنەما شەرعیەکان، هەمو تاکێکی موسوڵمان کە پێگەیشتو بێت، رۆژوگرتنی مانگی رەمەزانی لەسەر فەرز دەبێت، بەڵام ئەم خاڵە بۆ ژنان پێچەوانە دەبێتەوە، بەتایبەت ئەگەر روبەڕوی حاڵەت و دۆخێکی تەندروستی تایبەت ببنەوە.

پزیشکان و زانایانی ئاینیش، هاوڕا و کۆکن لەسەر ئەوەی ژنان واباشە لەکاتی هەندێک دۆخی تەندروستی تایبەت دا، رۆژو نەگرن، چونکە بە زیانی خۆیان و هەندێکجار خێزانەکەشیان دەکەوێتەوە.

د.بوشرا مەرعی جارەڵڵا، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی ژنان و مناڵبون، سەبارەت بەم پرسە رونکردنەوە بۆ (نەوژین) دەدات.

ئەو بەتایبەت لەبارەی ژنانی دوگیانەوە، وتی: «ژنانی دوگیان دەتوانن بەرۆژو بن، بەڵام بەومەرجەی کە کەمخوێن نەبن و هەروەها توشی هەوکردنی مناڵدان نەبوبێتن».

ئامـاژەی بەوەشدا ئەو کەسانەی هەوکردنی (التهاب) گورچیلەیان هەیە، نابێت بە رۆژو بن، چونکە پێویستیان بەخواردنەوەی ئاوی بەردەوام هەیە، ئەگەر بێتو بە رۆژو بن ئەوا سست بونی گورچیلەکانیان بۆ دروست دەبێت.

> **ئەو کەسانەی بە رۆژو نابن دەبێت «فدیە» بدەن**

بەشێک لە ژنان دایکن و شیری خۆیان دەدەن بە مناڵەکانیان، ئاخۆ بە رۆژوبون تاچەند کاریگەری دەبێت لەسەر کەمبونەوەی شیری ئافرەتەکە؟

د.بوشرا مەرعی، لەوەڵامدا دەڵێت: «بەرۆژوبون بۆ ئەو ژنانەی شیری خۆیان دەدەن بەمناڵەکانیان، زیانی هەیە، چونکە شیری دایک لە خواردن و خواردنەوە دروست دەبێت، هەربۆیە بە رۆژوبون ئەگەری وەستانی شیری ئافرەتان دروستدەکات».

ئەگەر ئەو پزیشکە لەروە تەندروستییەکەیەوە باس لەو حاڵەت و دۆخانە بکات، ئەوا زانایەکی ئاینی جەختلەوە دەکاتەوە هەرشتێک بەپێی زانستی پزیشکی زیانی بۆ کەسەکە هەبێت، ئەوا دەتوانێت بەهۆیەوە کەسەکە بە رۆژو نەبێت.

یوسف محەمەد، پێشنوێژ و وتارخوێنی مزگەوتی (ئەلەومحە)، لە روە ئاینیەکەوە باس لە بە رۆژوبونی ئەو کەسانە دەکات کەبەهۆی نەخۆشیەکی تایبەتەوە ناتوانن بە رۆژو بن.

وتی: «ئەو کەسانەی کە نەخۆشیەکیان هەیە و توانای بە رۆژو نەبونیان نیە لە ئاینی ئیسلامدا رێگەیان پێدراوە کە لەو مانگەدا بە رۆژو نەبن، بەڵام بەو مەرجەی کە دەبێت (فیدیە)ی ئەو بە رۆژونەبونەیان بدەن».

لەبارەی بڕ و جۆری ئەو «فدیە»یە، یوسف محەمەد، رونیکردەوە «فیدیەی هەر رۆژێک لە رۆژونەگرتن لەمانگی رەمەزاندا دەبێت پڕ بە هەردو مشت برنج یان هەر خۆراکێکی تری رۆژانە بدرێت بەکەسێکی هەژار یان کەمدەرامەت».

جگە لەنەخۆشی، هەندێک حاڵەتی دیکە هەیە کە لە ژنان دا وا پێویست دەکات بەرۆژ نەبن، لەنمونەی سوڕی مانگانە.

یوسف محەمەد، مامۆستای ئاینی، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) دوا: «سوڕی مانگانە دەبێتە هۆی شکاندنی رۆژو، بۆیە ژنان دەتوانن لەو کاتەدا بە رۆژو نەبن».

ئەو مامۆستا ئاینییە، باسی لەحاڵەتێکی تریش کرد کەبەپێی شەرع، دروست و رێگەپێدراوە ژنان رۆژو نەگرن بەهۆیەوە.

وتی: «ژن لەکاتی مناڵبون دا نەک رۆژوگرتن، بەڵکو مەرجە لەسەری کە بەرۆژو نەبێت، ئەگەر بە رۆژوش بێت ئەوا رۆژوەکەی بەتاڵ دەبێتەوە».

بەدەرلەوهۆکار و حاڵەتانەنەی کە تایبەت بون بە ژنان، هەندێک هۆکاریترش هەن نەک بۆ ژانان بەڵکو بۆ پیاوانیش دەبنە مایەی بەتاڵ بونەوەی رۆژو.

یوسف مەحەمەد، وتی: «نەبونی نیەت لەدڵەوە و رشانەوە بەئەنقەست، هەروەها بەستنی (مغذی) ئەمانە هەمویان هۆکارن بۆ شکاندنی رۆژو».

بەوتەی شارەزایانی پزیشکی، رۆژوگرتن جیا لەوەی زیانی هەیە بۆهەندێک نەخۆشی تایبەت، بەڵام هاوکات لەهەندێک روی دیکەوە سودی دەبێت، بەتایبەتی بۆ هەندێک نەخۆشی دیکە.

د.بوشرا مەرعی، پزیشکی پسپۆڕی ژنان و مناڵبون، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) دەڵێت: «رۆژوگرتن لەهەندێک حاڵەت دا سودی بۆ ئەو کەسانە باشە کە توشی نەخۆشی شەکرە بون، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی دابەزاندنی شەکر لە جەستەی ئەو کەسەدا، بەڵام بۆ ئەمەش دەبێت لەژێر چاودێریی پزیشک ئەو بڕیارە بدەن و راوێژی پێبکەن».



ژنان دەیانەوێت ببنە بازرگان

کچێک: بۆ کارکردن پێویستیمان بەهاوکاریی و پاڵپشتی خێزانەکانە

■ نەوژین، زریان محەمەد

بەشێک لە کچان باسلەوەدەکەن کە ئارەزویان نەک کاری بازرگانی، بەڵکو تەنها پیشەیەکی بچوکیشە کە بیکەن و بەهرەکانی خۆیانیان تیا وەگەڕ بخەن، بەڵام خێزانەکانیان هاوکار نین بۆ ئەوەی بتوانن بە خەونی خۆیان بگەن، بە بیانوی ئەوەی روبەروی توانجی دەوروبەر دەبنەوە و پێیان دەڵێن چۆن دەبێت کچ کار بکات.

لێوار حەیدەر، ٢٢ ساڵ، خوێندکاری زانکۆیە و دانیشتوی شاری کەلارە، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من زۆر شتم لە مێشک بوە بیکەم، بەڵام کە ئەبینیت خەڵک چۆن و چی ئەڵێن پەشیمان دەبیتەوە لە هەمو شت».

وتیشی: دایکم هاوکارێکی باشمە بۆ هەر کارێک کە بمەوێت بیکەم، بەڵام باوکم و براکەم هاوکارم نەبون دەڵێن پێویست ناکات تۆ کار بکەی لە کاتێکدا گەورەترین ئاواتمە.

زۆرێک لە کچان ئارەزو و خەونی گەورەیان هەیە بۆ ئەوەی کاری بازرگانی و پرۆژەی تایبەت بە خۆیانیان هەبێت، بەڵام کۆمەڵگا و باری مادی ئەو دەرفەتەی لێسەندونەتەوە.

ئەژین، (٢٧) ساڵ، کچێکی دانیشتوی شاری کەلارە، سەبارەت بە ئارەزوی بۆ کاری بازرگانی بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من هەمیشە حەزم بە ئیشە، هەربۆیە بیرم لە زۆر پرۆژە کردوەتەوە، بەڵام بەهۆی ئەوەی دەستگیرۆیی مادییم نەبوە، نەمتوانیوە هیچیان جێبەجێ بکەم».

بۆ کاری بازرگانی ئافرەت، بونی پاڵپشتی مادیی زۆر گرنگە

وتیشی: کێشەی لایەنە مادیەکە تەنها ئەوەنیە کە دەستمایەیەکت هەبێت، بەڵکو ئەو ئەگەرەیە ئەگەر کارەکەت سەرنەکەوت چۆن دەستمایەکەت دەبژێری؟

ئەم خاڵە وادیارە بەلای زۆرێک لەو ژنانەی دەیانەوێت کاری بازرگانی بکەن، هاوبەشە.

ئامینە عەلی، ٤٣ ساڵ، کارمەندی تەندروستیە لە کەلار، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من ئارەزوی زۆرم لە کاری بازرگانی و کاری سەربەخۆ هەیە، بەڵام سەرمایەی دەوێت منیش نیمە، یان دەترسم زیانی تێدا بکەم».

بەشێک لە کچان پێیانوایە بەو هۆیەی ئەم بوارە تازەیە بۆ ژنان، بۆیە ناتوانن بە ئاسانی بچنە ناویەوە، بەڵکو پێویستیان بە هاوکاری هەیە.

شادی ئەحمەد، ٢٠ ساڵ، خوێندکاری پەیمانگایە لە کەلار، ئەزمونێکی «سەرنەکەوتوی» لەو بارەوە هەیە.

بۆ (نەوژین) وتی: «ئەگەر چی من دوکانێکی ئارایشتگایم کردەوە، بەڵام بەهۆی نەبونی داهات ناچار دامخست، چونکە دەستمایەی ئەوتۆم بەدەستەوە نەمایەوە کە بەردەوام بم، هەربۆیە بۆ کاری بازرگانی ئافرەت، بونی پاڵپشتی مادیی زۆر گرنگە».

لەگەڵ ئەوەشدا بەشێک لە ژنانی گەرمیان ئەگەرچی دەرفەتی ئەوتۆیان بۆ کاری بازرگانی گەورە بۆ نەڕەخساوە، بەڵام توانیویانە ئارەزویان لە دوکانێکی بچوکدا کورت بکەنەوە و کار بکەن.



دایکی زەهرا، ٥٣ ساڵ کە پیشەی دوکانداریيە و دانیشتوی شاری کەلارە، بۆ (نەوژین) وتی: «من بۆ ماوەی زیاتر لە ٣ ساڵە ئەم کارە دەکەم، بۆ ئەمەش هاوسەرەکەم یارمەتیدەری سەرەکیمە چ لە روی مادی چ مەعنەوی، خۆشم زۆر ئاسودەم لەگەڵی و راهاتوم بە پیشەکەم».

لە بەرامبەر بەشداریکردنی ئافرەتان لە کاری بازرگانی دا، بەڕێوەبەری چاودێری بازرگانی گەرمیان ئاماژە بەوە دەکات کە گرنگە ئافرەتان بتوانن بێنە پێش بۆ کاری بازرگانی کردن.

حیکمەت ئەحمەد، بۆ (نەوژین) وتی: «راستە سنوری ئێمە ئەم جۆرە کارانە تێیدا کەمە یان هەر نیە، بەڵام زۆر گرنگە ژنان بێنە پێش چ کاری بازاڕ بێت یان دوکانێک بێت یان هەر جۆرێکی بازرگانی بێت کە بیکەن».

وتیشی: «سەبارەت بە لایەنی دارایی، حکومەت قەرزی بچوکی داوە لەم ساڵانەی رابردو بەتایبەت لە گەرمیان قەرزی باشی داوە بەو کەسانەی کە پرۆژەیەکیان هەبوە، بەڵام نازانم بە دیاریيکراویی چەندی بۆ ژنان بوەو ژنان تاچەند سودیان لێی بینیوە».

لە کونجی ماڵەوە بۆ بەڕێوەبەری سەنتەرەکان



■ نەوژین، نیگار عومەر

ئەگەرچی پێشوتر ژنان و کچان، تەنانەت نەیاندەتوانی بەشداربن لە خولە فێرکارییەکاندا کە لە سەنتەرەکان دەکرانەوە، بەڵام ئێستا ژنان خۆیان سەنتەرەکان بەڕێوەدەبەن.

هایدە حوسامەدین تۆفیق، ٢٨ ساڵ، دانیشتوی شاری کەلارە، ماوەی زیاتر لە ١٠ ساڵە کاری بەرگدوریی دەکات و ئێستاش سەنتەرێکی فێرکاریی بۆ فێربونی درومان و ئامادەکردنی جلی ژنان کردوەتەوە.

هایدە، دەرچوی زانکۆیە. پاش ئەوەی خوێندن تەواو دەکات و دانامەزرێت، بیر لەوە دەکاتەوە پەرە بە تواناکانی خۆی بدات، کە بەرگدوریە. بۆیە هەستاوە بە کردنەوەی سەنتەرێک تاکو لەو رێگەیەوە کەسانی تر فێر بە دروینی بەرگ بکات.

هایدە، لەبارەی سەنتەرەکەیەوە بۆ (نەوژین) دوا و وتی: «چەند ساڵێکە لەماڵەوە خەریکی درومانم، بەجۆرێک بوە بەخولیام، هەر ئەمەش بو کە وایلێکردم بیرۆکەی سەنتەرێکم لا گەڵاڵە بێت».

وتیشی: سەرەتا ئاسان نەبو بەهۆی بونی فشاریی دەرونی کە دەترسام سەرکەوتو نەبم، هەروەها فشاری ئابوریش چونکە برە پارەیەکی باشم لەبەردەست نەبو، وێڕای ئەمانەش کەسانێک هەوڵی ساردکردنەوەمیان دەدا، بەڵام بەهۆی ئەوەی لە تواناکانی خۆم دڵنیا بوم، سەنتەرەکەم کردەوە و سەرکەوتنم بەدەستهێنا.

خێزانەکەی (هایدە) هاوکارێکی باشی دەبن، ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت بۆ سەرکەوتنی کچەکەیان.

دایکی هایدە، دڵخۆشە بە تواناکانی کچەکەی و لە لێدوانێکیدا بۆ (نەوژین) وتی: «دڵخۆشم بە سەرکەوتنی کچەکەم، هەرچەندە لەسەرەتای کارەکاندا کەسانێک هەوڵی ئەوەیان دەدا کە کچەکەم ئەم کارە نەکات بە پاساوی جیاجیا، بەڵام بەهۆی بڕوابون بەخۆیەوە کچەکەم بەردەوام بو، لە کۆتایشدا سەرکەوت».

دوام لە ژنانی گەرمیانە خۆیان کار بکەن و بەڕێوەی بەرن

خوشکێکی هایدە، ئاماژە بەوە دەدات کە پاڵپشتی بون لە پرۆژەکەی دا و خۆیشیان لە نزیکەوە هاوکارین.

ئەم سەنتەرەی کە (هایدە) هەر بەناوی خۆیەوە کردویەتییەوە، ٢ ئەرک دەگێرێت، درومان و فێرکاریی.

لەبارەی خولەکانەوە، (هایدە) وتی: «جۆرەها خولمان بۆ کچان و ژنان کردوەتەوە، لە رێگەی خولی درومانە ژمارەیەکی باشی ژنان و کچان فێرکراون و لە ئایندەدا بە نیازیین خولەکان فراوانتر بکەین، تاکو لەم رێگەیەوە خزمەت بە ناوچەکەمان بکەین».

ئەم سەنتەرەی کە (هایدە) دایمەزراندوەو راهێنان بە کچان و ژنان دەکات، لەلای ئەو رەگەزەش بە شێوەیەکی باش هەڵسەنگاندنی بۆ دەکرێت و بەشداران رازیین لە کارەکانی سەنتەرەکە.

دونیا ئەحمەد، کچە بەشداربویەکی خولەکانی سەنتەرەکەیە، لە لێدوانێکیدا بە (نەوژین)ی وت: «من کە وەک بەشداربویەک لە خولەکاندا بەشداربوم، بە باشترین شێوە فێری درومان و برین بوم، لە نێو ئەم سەنتەرەدا زۆر دڵخۆشم و بە ماڵی دوەمی خۆمی دەزانم».

دونیا، باسی لە هەڵسوکەوتی سەنتەر کرد و وتی: «مامەڵەی خاوەنی سەنتەر لەگەڵمان زۆرباشە و وەکو هاوڕێیەک مامەڵەمان لەگەڵ دەکات، سەرەتا نەمدەزانی مەقەستیش بگرم، بەڵام ئێستا توانای دورینم و هەیە و جلەکانی خۆم، خۆم دەیدورم».

یەکێکی تر لە بەشداربوەکانی خولەکانی سەنتەری هایدە، (ئەڤین جەلال)ە.

ئەڤین، لەبارەی سەنتەرەکە و خولەکان و بونی ژنێک وەک بەڕێوەبەری وەها سەنتەرێک، وتی: «من بەشداریی خولێکی درومانم کرد، ئێستا زۆر بەباشی دورین و برین دەزانم».

وتیشی: ئەوەی زیاتر دڵخۆشم دەکات ئەوەیە کە کچێک بەڕێوەبەری سەنتەرە، ئەمەش وا دەکات کچان و ژنان زیاتر رو لەم سەنتەرە بکەن و خۆیان فێری درومان و برین بکەن، لە رێگەی بەشدارییان لە خولەکان.

ئەگەرچی سەنتەرەکە هێشتا پرۆژەیەکی تازەیە و زۆر بەرفراوان نەبوە، بەڵام ویستی (هایدە) بە ئاراستەیەکە کە بتوانێت گەشەی پێبدات و خزمەتگوزاریەکانی باشتر بکات.

وتی: «سەنتەرەکەم کەموکورتی تێدایە، داوام لە لایەنی پەیوەندیدار هەیە هاوکارییمان بکات تاکو کارەکانمان فراوانتر بکەین».

لەپاڵ ئەمەشدا هانی کچان و ژنانی گەرمیانیش دەدات کەوا هاوشێوەی خۆی، دەستبکەن بە کارکردن بۆ بەدیهێنانی خەونەکانیان.

لەوبارەوە وتی: «دوام لە کچان و ژنانی گەرمیانە لەژێر دەستی کەسدا کار نەکەن، خۆیان کار بکەن و بەڕێوەی بەرن، وەک من چۆن خۆم سەنتەرێکم کردوەتەوە و بەناوی خۆمەوە دامناوە».

کچێک گەورەترین کۆمەڵگەی پزیشکی گەرمیان بەڕێوەدەبات



■ نەوژین، ئەسما کریم

ئەو کاتەی هەموان دەڵێن تەنها پیاوانن دەتوانن کارەگەورەکان بکەن و کاری بەڕێوەبردنەکان بەپیاوان دەسپێردرێت، کچێکی کەلاری ئەو پێوەرە دەشکێنێت و نزیکەی دو ساڵە بەڕێوەبەری گەورەترین کۆمەڵگەیەکی پزیشکی یە لە گەرمیان.

تاڤگە کەریم عەزیز، کە تەمەنی لە سەرەتای سیەکاندایە و هەڵگری بڕوانامەی بەکالۆریۆسە لە پەرستاری لە زانکۆی سلێمانی، ماوەی ٢ ساڵە لەگەرمیان، کۆمەڵگەی پزیشکی بەخشین بەڕێوەدەبات، کە کۆمەڵگەیەکی پزیشکیی ئەهلیە.

ئەو سەرەتای قسەکردنەکانی بەوەدەستپێکرد کە کارکردن تەنها تایبەت نیە بۆ پیاوان و مەرج نییە هەر ئەوان سەرکەوتو بن، بەڵکو وەکخۆی وتی: «ئافرەت توانای زۆرە ئەگەر تواناکانی سنوردار نەکرێت».

بەگەڕانەوە بۆ سەرەتاکان، (تاڤگە) هێمای بەوەکرد کە کاتێک تەمەنی ٧ ساڵان بوە، باوکی کۆچی دوایی کردوە، بەڵام دایکی نەیهێشتوە بێ باوکیی بە ژیانیانەوە دیار بێت.

وتی: «لەو تەمەنە بەدواوە دایکم هەم دایک بو بۆم و هەمیش باوک، ئەگەر شێرە ژنێکی وەکو دایکم لەپشت نەبوایە، نەمدەتوانی بگەم بەم ئاستەی ئێستام».

ئەو کچە لەپاش بەدەستهێنانی بڕوانامەکەی، لە چەندین شوێنی جیاوازی تەندروستی دا کاریکردوە، وەکو: (فریاکەوتنی سلێمانی، فریاکەوتنی کەلار، نەخۆشخانەی هیوا، نەخۆشخانەی ژنان و منداڵبونی سلێمانی، بەشی نەشتەرگەری و سەنتەری گورچیلەی دەستکرد لەگەرمیان).

زۆرجار ژنان لەلایەن خێزانەکانیانەوە بەشی پێویست بواریان پێنادرێت بۆ ئەوەی بتوانن لەکارەکانیان دا بچنە پێشەوە، هەر ئەمەشە وادەکات ژنان لە زۆر بواردا رۆڵیان نەبێت یان رۆڵیان لاوەکی بێت.

بەڵام لەلای (تاڤگە) رەوشەکە بەپێچەوانەیە، چونکە خێزانەکەی ئازادییەکی زۆریان پێداوە بۆ کارکردن، لەگەڵ ئەمەشدا پشتگیریی و متمانەیەکی زۆریشیان بۆ دەستەبەرکردوە، هەر ئەمەشە کە بە هۆکاری سەرکەوتنی خۆی دەزانێت. لەوبارەوە وتی: «متمانەی ماڵەوەمان پاڵپشتێکی گەورەیە بۆ من».

تاڤگە، بەکارکردنی لە کۆمەڵگەی پزیشکی بەخشین دڵخۆش و ئاسودەیە و دەڵێت: «چونکە کۆمەڵگەیەکە بۆ خزمەتی هەموان بەبێ جیاوازی و بەتایبەتی چینی هەژاران»، سەرەڕای ئەوەش وەکخۆی ئاماژەی بۆ دا، توانیویانە جگە لە بەکارخستنی چەندین پزیشک لە پسپۆڕیە جیاوازیەکان، هەلی کاریشیان لە کۆمەڵگەکەیاندا بۆ زیاد لە ٥٠ کارمەند بە کوڕ و کچەوە رەخساندوە، بەتایبەتی کچان.

ئەوەی (تاڤگە)ی دڵخۆش کردوە، ئەوەیە کە لەوەتەی ئەو کۆمەڵگە پزیشکیە بەڕێوەدەبات، کارەکانی تادێت بەرەوپێشەوە دەچێت و لەلای خەڵکیش ناو و ناوبانگێکی باشی هەیە.

وتی: تائێستا نزیکە ٥٥ هەزار نەخۆش لە کۆمەڵگەکەمان چارەسەری وەرگرتوە و زیاد لە ١٠٠ هەزار کەسیش سەردانی کردوین بۆ بەشە جیاوازەکانمان.

بەهۆی بڕوانامەکەیەوە، (تاڤگە) زۆرینەی کاتەکانی لەبواری تەندروستی دا خەرج دەکات، چ وەکو فەرمانبەرێک لە تەندروستی گەرمیان، چ وەکو

> ئەم کۆمەڵگە پزیشکییە بۆ خزمەتی هەموانە بەبێ جیاوازی

بەڕێوەبەری کۆمەڵگەی پزیشکی بەخشین لە کەرتی تایبەت، بەڵام بەهرەکانی ئەم کچە، هەر بەتەنیا لە بواری تەندروستی دا کورت نەبونەتەوە.

وەکخۆی ئاماژەی بۆ کرد، ئەو جگە لە بواری تەندروستی و ئەو کارەی کە ئێستا پێوەی سەرقاڵە، ئەزمونێکی باشی لە بواری رۆژنامەوانیشدا هەیە. وتی: «ئەزمونی کاری راگەیاندنم دەگەڕێتەوە بۆ قۆناغی شەشەمی سەرەتایم کە ئەو کات پێشکەشکاری پرۆگرامی منداڵان بوم لە رادیۆی یەکگرتو لەگەرمیان، دواتر لە بوارەکانی تری راگەیاندن بە نوسراو و بیستراو بینراوەوە زۆر کارم کردوە و ئەندامی کارای سەندیکای رۆژنامەنوسانم».

وتیشی: پێشتر بە نازناوی (تاڤگە خورخوڕی) دەمنوسی، هەروەک یەکێک بوم لە کچە یەکەمینەکان لە گەرمیان کە هەفتانە بەرنامەم لە تەلەفزیۆنە ناوخۆیەکان پێشکەش کردوە.

لەنوێترین کاریشیدا، (تاڤگە) هەوڵیداوە راگەیاندن و تەندروستی لە کارێکدا کۆبکاتەوە، بۆ ئەم مەبستەش لە رادیۆی کۆمەڵی ئیسلامی لە گەرمیان، بەرنامەیەکی هەفتانەی تایبەت بە بواری تەندروستی ئامادەو پێشکەش دەکات.

ژنانی باوەنور دەبنە وەرزشکار

■ نەوژین، سەروەت باوەنوریی

ژنان و کچانی باوەنور لە تەمەن و کاری جیاواز (کچە خوێندکار، دەرچوی زانکۆ، ژنانی ماڵەوە و ژنانی فەرمانبەر و مامۆستا)، هەمویان لە یەک هۆڵ دا و لەپێناو یەک ئامانج دا کۆبونەتەوە، ئەویش گرنگیدانە بە جەستەو سەلامەتییان.

لەناحیەی باوەنوری سەر بە قەزای کەلار، لەکاتێکدا ژنان لەزۆر شوێنی پشودان و وەرزش بێبەشن، کچێک هۆڵێکی تایبەت بە وەرزشکردنی ئافرەتان دەکاتەوەو ژمارەیەکی بەرچاویش لە ژنان و کچان بۆ وەرزشکردن و دابەزاندنی کێشیان، روی لێدەکەن.

فاتمە حەمەئەمین، سەرپەرشتیاری هۆڵی وەرزشی ئافرەتانی باوەنورە، ئەو ساڵانێکە بەشی وەرزشی زانکۆی گەرمیانی تەواوکردوە و تائێستا دانەمەزراوە، بەڵام لە رێگەی کردنەوەی ئەم هۆڵە وەرزشییەوە، توانیویەتی برەو بەتواناکانی خۆی بدات و خزمەتێکیش بە ناحیەکەی بکات.

فاتمە، لەبارەی ئامانجیان لەکردنەوەی هۆڵەکەیان، بەمشێوەیە قسەی بۆ (نەوژین) کرد: «مەبەستی سەرەکیمان لەکردنەوەی ئەم هۆڵە لەوەوە هات کە پێویست بو هۆڵێکی لەم شێوەیە لەناحیەکەماندا هەبێت بۆ ئەوەی ئافرەتان وەرزشی تێدا بکەن».

ئاماژەی بەوەشکرد مەبەستی سەردانکردنیان لەلایەن ژنانەوە جیاوازە، هەندێکیان کێشیان زیادە و دەیانەوێت کێشیان دابەزێنن، هەندێکی تریان دەیانەوێت پارێزگاریی لەوە بکەن کێشیان زیاد نەکات، هەشیانە کێشەی ئێسک و جومگەکانیان هەیەو وەکو چارەسەری سروشتی لێرەدا وەرزش دەکەن.

ئەم هۆڵە هەر لەگەڵ کردنەوەی دا، بوەتە جێی سەرنجی ژنانی ناحیەکە، ئێستا زیاتر لە ٥٠ ژن وەکو ئەندامی هۆڵەکە ناویان تۆمارکردوەو سەردانی دەکەن.

ئایشە ئەمین، یەکێکە لەو ئافرەتانەی کەهەر لەسەرەتای کردنەوەی هۆڵی لەشجوانی لەباوەنورەوە روی تێکردوە، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەو کاتانەی کەوەرزش دەکەم زیاتر هەست بەئاسودەیی دەکەم و وەرزش کردن بۆ هەموو کەسێک پێویستە بەتایبەتی بۆ ئافرەتان».

رۆژان، یەکێکی ترە لە بەشدارانی هۆڵی وەرزشی ئافرەتانی باوەنور، باسلەوەدەکات کە وەرزشکردن مرۆڤ لەنەخۆشیەکان دوور دەخاتەوە و دەبێتە هۆی فەراهەمکردنی جەستەیەکی گونجاو و تەندروست بۆ مرۆڤ، هەر لەم سۆنگەیەشەوە خۆی سەردانی هۆڵەکە دەکات بۆ وەرزش کردن.

ئەوەی مایەی تێبینیە لەم هۆڵەدا، ئافرەتان لەهەمو تەمەنەکان دێن بۆ وەرزشکردن، بەتایبەت ژمارەیەک ئافرەت هەن کە تەمەنیان هەڵکشاوە، کەچی بە بەردەوامی هاموشۆی هۆڵەکە دەکەن و وەرزش ئەنجام دەدەن.

پەروین، یەکێکە لەو ژنانە. لەوبارەوە بۆ (نەوژین) وتی: «راهێنانەکانی ئەم هۆڵی وەرزشیە زۆر باشن و سودێکی زۆرم لێوەرگرتوە».

وتیشی: «ئامانجم لەهاتنم بۆ ئێرە بۆ دابەزاندنی کێشم بو، خۆشبەختانە توانیم لەماوەی چوار مانگدا ٧ کیلۆ لەکێشم دابەزێنم».

هۆڵی وەرزشی لەشجوانی لەباوەنور، سەرەڕای ئەوەی ئەو ئافەرتانەی کۆکردوەتەوە کە حەزیان لە وەرزشکردنە، هاوکات بوەتە جێگایەکیش بۆ ئەوەی بەشدارانی زیاتر یەکتر بناسن و وەکو هاوڕێ لەگەڵ یەکتر هەڵسوکەوت بکەن.

ئەگەر ژنانێک هەبن رێگریان لێبکرێت بۆ سەردانیکردنی هۆڵەکە، ئەوا بەپێچەوانەوە هەندێک لە بەشدارانی هۆڵەکەی باوەنور، لەلایەن خودی هاوسەرەکانیانەوە دەهێنرێن بۆ هۆڵەکە.

سەرپەرشتیاری هۆڵەکە، لەمبارەیەوە وتی: پیاوی ئەوتۆ هەیە کە هاوسەرەکەی رۆژانە دەگەیەنێتە هۆڵەکەو هانی دەدات بۆ ئەوەی وەرزش بکات، هەروەک تا لە راهێنانەکانیش تەواو دەبێت بەدیار منداڵەکانیەوە دەبێت، کە ئەمەش مایەی خۆشحاڵییە.

> راهێنانەکانی ئەم هۆڵە زۆر باشن و سودێکی زۆرم لێوەرگرتوە



گوڵاڵەکەی شێوەکاریی

■ نەوژین، شەیما مەحمود

(گوڵاڵە) پێشتر تەنیا حەزێکی بۆ هونەر بە گشتی و شێوەکاری بە تایبەتی هەبو، بەڵام ئەو دەستبەرداری حەزەکە نەبو، ئێستا بوە بە یەکێک لە شێوەکارە سەرکەوتو و ناسراوەکانی ناوچەکەی.

لەگەڵ کردنەوەی پەیمانگا هونەریەکان لە گەرمیان، ژمارەی کچانێک کە رو لەو بوارە بکەن، زیادی کرد، بەڵام ژمارەیەکی کەم لەو کچانە دوای تەواوکردنی خوێندنی ئەکادیمی، بەردەوام بون لەسەر کارکردن لە بواری هونەر.

بەڵام کچێک لە قەزای کفری، بەپێچەوانەوە بەردەوام بوە لە کاری هونەریی، بەڵکو بە یەک ئاراستە هەم کاری ئەکادیمی کردوەو هەمیش کاری هونەریی، هەوڵەکانیشی بۆ پەرەدان بە هونەر بەتایبەتی لای کچان و ژنان، چڕتر کردوەتەوە.

(گوڵاڵە حەمید)ی تەمەن (٢٦) ساڵ، مامۆستایە لەپەیمانگای هونەرەجوانەکانی کفری و سەرۆکی گروپی کیژانی شێوەکاری کفریە و ماوەی زیاتر لە ٩ ساڵە حەزەکانی لە هونەردا دەنەخشێنێت.

لە ماوەی دەسپێکردنی کارەکانی تا ئێستا، گوڵاڵە زیاتر لە (٧٢) بەرهەمی هەیە و لە رێگەی تابلۆکانیەوە تواناکانی خۆی پیشانداوە.

بەو پێیەی ئەو ماوەیەکی زۆرە سەروکاری لەگەڵ هونەردا هەیە و تواناکانی خستوەتە خزمەتی هونەرەوە بە تایبەتی شێوەکاری، هەربۆیە بەشداری زیاتر لە (٨٧) پێشەنگای کردوە لە بەشێکی زۆری شارەکانی هەرێمی کوردستان.

بەدەر لە کاری تاک و پێشانگای هاوبەش، (گوڵاڵە) ئاماژە بەوەدەکات کە وەکو کچە شێوەکارێکی گەرمیان و کفری، بەشداریی لە ٢ فیستیڤاڵی شێوەکاریش دا کردوە، هەمو ئەو بەشدارییانەش زیاتر چاویان کردوەتەوەو ئەزمونی باشتریان پێداوە. وتی: لەزۆربەی شارەکانی هەرێمی کوردستان و بەغدا تابلۆکانم نمایش کردوە.

ئاماژەی بەوەکرد کە لەرێگەی ئەو بەشدارییانەوە توانیویەتی هونەرەکەی بەرەوپێشەوە ببات و ئەزمونێکی باش بەدەست بێنێت.

ئەو باسلەوەدەکات حەزی ئەو بۆ بۆیە و رەنگەکان بە رادەیەکە، کە ناتوانێت دەستبەرداریی ببێت، هەربۆیە ناپەرموێتەوە لەوەی جار دوای جار نیگار و تابلۆی رەنگین بکێشێت و بەشدارییان پێبکات لە پێشانگا تایبەتی و گشتیەکان دا. وەکخۆی وتی: «هونەر بۆ من هەمو شتێکە».

ئەو ٧٢ تابلۆیەی کە تائێستا کێشاونی، وەکخۆی ئاماژەی بۆ کرد، گوزارشتە لە ٧٢ پرس و خەم، هەر تابلۆیەک دەرخەری خەم و کۆژان و جوانی و سکاڵا و هاوار و خۆشیی و شاییەکە. وەک هەمو کچانی تری شێوەکاریش، پرسەکانی ژنان لە تابلۆکانی دا بە زەقی دەردەکەوێت و خۆی نواندوە.

لەگەرمیاندا کچانی زۆر هەن حەزی نیگارکێشییان هەیە، بەڵام ئەو حەزە لە ئاستێکی نزم دا دەهێڵنەوەو نایگۆڕن بۆ بەپیشەیی بون و قاڵبونەوە تیایدا. گوڵاڵە، دان بەوەدا دەنێت کە ئەویش وەکو هەمو کچێکی تر، سەرەتا وەکو حەزێکی ساکار لە وێنەکێشانی روانیوە. وتی: «شێوەکاری لەسەرەتا حەزێک بو لەلام، بەڵام پاش تێکەڵاویم لەگەڵ جیهانە ئەفسوناویەکەی رەنگ، ئێستا خۆشەویستیەکی تایبەتم بۆ تابلۆکانم هەیە و تێکەڵاوی روحم بون».

لەکوردستاندا بەگشتی، کەمجار هونەر دەبێتە پیشە و سەرچاوەی داهات بۆ هونەرمەند، بەڵام سەرباری ئەمەش لەم ماوەیەی رابردودا کەلتوری کڕینی



> هونەر بۆ من هەمو شتێکە

> تابلۆکانم تێکەڵاوی روحم بون

تابلۆی شێوەکاریی لەلای خەڵکی برەوی پەیداکردوە، کە ئەمەش لەلایەک دەبێتە پاڵپشت بۆ هونەرمەندەکە، لەلایەکی تریش هاندەرێک دەبێت بۆ ئەنجامدانی کاری جوانتر.

لەمچوارچێوەیەدا، (گوڵاڵە) ئاماژە بەوەدەکات کە چەندینجار تابلۆکانی فرۆشراون و لەلایەن بینەران و هونەردۆستانەوە بوەتە مایەی سەرنج. وتی: «بەخۆشحاڵیەوە تابلۆکانم جێگای سەرنجی بینەرە و زۆربەی تابلۆکانم بەنرخی زۆر باش فرۆشتوە».

ئەمەش بوەتە هۆی ئەوەی کە ئەو کچە شێوەکارە بتوانێت وەکو سەرچاوەیەکی بژێویی، سود لەکارەکانی وەربگرێت و بۆ پەرەپێدانی کارەکانی داهاتوی بەکاریان بهێنێت.

لەباسی بژێویی و سەرچاوەی داهاتەوە، راستەوخۆ بیرمان بۆ قەیرانی دارایی دەچێت، ئەو قەیرانەی کە وایکردوە زۆر بواری ژیان لە هەرێمی کوردستان سستی تێبکەوێت، بەتایبەتی هونەر. بەڵام ئایا لەلای (گوڵاڵە) وەکو هونەرمەندێکی بە بەرهەمی گەرمیان، قەیران چ کارگەرییەکی هەبوە؟

گوڵاڵە، نەیشاردەوە کە وەکو هەمو تاکێکی تر ئەوانیش وەکو هونەرمەندان کاریگەربون بە قەیرانەکە، بەڵام ئاماژەی بەوەکرد کە ئەم قەیرانە نەبوەتە هۆی ئەوەی سارد ببێتەوە یان دەستبەرداریی حەز و پیشەکەی بێت.

وتیشی: سەرەڕای قەیران و بارودۆخی هەرێمی کوردستان، بەڵام گەشبینم بەوەی هونەرمەندان هەمیشە کار و چالاکییان ئەنجام داوە.

یەکێک لەوێستگە گرنگەکانی ژیانی هونەریی (گوڵاڵە حەمید)، گروپی کیژانی شێوەکاری کفرییە، ئەو گروپەی کەبەشێکی بەرچاوی شێوەکارانی رەگەزی مێی لە دەڤەری گەرمیان کۆکردوەتەوە ئەگەر نەڵێین هەموی.

لەبارەی ئەم ئەزمونەوە، (گوڵاڵە) گەڕایەوە سەر دەستپێک و سەرەتاکان و وتی: «لەگەل چەند خانمێکی شێوەکار و هەروەها مامۆستا هاوڕێمان (م.دەربان)، توانیمان لە ٢١/١٢/٢٠١٦ بۆ یەکەمجار (گروپی کیژانی شێوەکارانی کفری) دابمەزرێنین».

وتیشی: دروستکردنی گروپێک کە زۆرینەی کچانی شێوەکار لەخۆبگرێت و پێکەوە خەمی هونەر و شێوەکاری بخۆین و کاری بەکۆمەڵ بکەین، خەونی گەورەی ئێمە بوو.

ئەوەی زیاتر ئەوی دڵخۆش کردوە ئەوەیە گروپەکە لەماوەیەکی کەمدا بوەتە جێگەی سەرنج و بەکارەکانی خۆی وەکو گروپێکی کارا ناساندوە. وتی: «سوپاس بۆ خوا لەماوەیەکی زۆر کەم زۆرترین خانمی شێوەکار و دەستڕەنگین لەتەواوی شارەکانی هەرێمی کوردستان بونە ئەندامی گروپ و لەبۆنە و یادە تایبەتەکان کار و چالاکیمان ئەنجام داوە و لەئێستاشدا لەئامادەکارین بۆکار و چالاکی دیکە«.

ئەو لە باسکردنی گروپەکەیانەوە سەرنج دەخاتە سەر بەشداریی ژنان لەکایە جیاوازەکان بەتایبەتی هونەر لەناوچەی گەرمیان، پێیوایە ئێستا رۆڵێکی «بەرچاو» دەگێڕن.

وتی: دڵخۆشم بەوەی لەئێستادا رۆڵی خانمان زۆر باشە و کاریگەریی گەورەیان هەیە و چالاکیی و بەشدارییان زۆرە.

ژنێک شیعری کوردیی دەگەیەنێتە خوێنەرانی بیانی

■ نەوژین

هەتائێستا ئاراستەی وەرگێڕان لە ئەدەبیاتی کوردی، بە کوردیی کردنی بەرهەمی بیانی بوە، نەک بەپێچەوانەوە، هەربۆیە زۆر بەکەمی نوسەرانی کورد ئەوانەی بە زمانی دایک دەنوسن، لە جیهان دا ناسراو بون.

بەڵام خانمێکی کورد، ئەرکێکی قورسی لەم روەوە لەکۆڵ ناوەو دەیەوێت داهێنان و دونیابینی و دیدگای نوسەرانی کورد بۆ خوێنەری بیانی و بەتایبەت ئینگلیزی زمان، بگوازێتەوە، لەم پێناوەشدا هەوڵەکانی بە زایە ناچن و کارەکانی بە پێزانینەوە لەلایەن ناوەندە رۆشنبیریەکانەوە وەردەگیرێت و بەڵکو خەڵاتیش دەکرێت.

چۆمان هەردی، سەرباری ئەوەی خۆی نوسەر و شاعیرە و کاری مامۆستایەتیش دەکات، بەڵام کارێکی تریشی خستوەتە ئەستۆی خۆی، ئەویش وەرگێڕانی شیعری کوردییە بۆ زمانی ئینگلیزیی.

ئەو ئەگەرچی ئەم کارەی زۆر بە بەرفراوانی نەکردوە، بەڵام بە سەلیقەو وردەکاریەکەوە کردوە، کە لەناوەندە رۆشنبیریەکانی بریتانیا ببێتە جێی پەسەندبون.

ئەو لەماوەی ساڵی رابردودا، هەستا بەوەرگێڕانی قەسیدەی «دەربەندی پەپولە»ی شاعیری ناسراوی کورد (شێرکۆ بێکەس).

ئەم وەرگێڕانەی کە بۆ دیوانەکەی (شێرکۆ) کردویەتی، دەنگێکی باشی داوەتەوەو بە وەرگێڕانێکی جوان و ئاست بەرز هەژمار کراوە، هەربۆیە خەڵاتێکی لەمڕووەوە پێدەبەخشرێت.

ئەو خەڵاتەش، «خەڵاتی قەڵەمی وەرگێڕان»ی ئینگلیزیە و لەلایەن «قەڵەمی ئینگلیزی = ئینگلیش پێن»ەوە دەبەخشرێت.

ئەو دەزگایە، ساڵانە ژمارەیەک لەو کتێبانە لە پێشبڕکێیەکدا خەڵات دەکات، کە بۆ زمانی ئینگلیزیی وەرگێڕدراون و لەخانەکانی ئەو وڵاتە دا چاپ و بڵاودەبنەوە.

خەڵاتەکانی ئەم وەرزە، لە ١٦ بەرهەمی وەرگێڕدراو پێکدێن و لە ١٥ وڵات و ١٤ زمانی جیاجیاوە بۆ سەر زمانی ئینگلیزی وەرگێڕدراون، کە یەکێک لەوانە، دیوانە وەرگێڕدراوەکەی (شێرکۆ بێکەس)ە لەلایەن (چۆمان هەردی)یەوە.

بەپێی راگەیەنراوی دەزگا بریتانیەکە، بەرهەمە براوەکانی پێشبڕکێکەیان لەسەر بنەمای بەرزی ئاستی ئەدەبی

> ئەم خەڵاتە داننانە بە مافی وەرگێڕە باشەکان

لەڕوی جۆر و بەهێزی پڕۆژەی بڵاوکردنەوەکە و بەشداریکردنی بەرهەمەکە لە فرەجۆرکردنی ئەدەبیدا لە بەریتانیا، هەڵبژێردراون.

لەبارەی گرنگیی خەڵاتەکە و کاریگەرییەکانی، خودی (چۆمان هەردی)، بە سایتی (ئاوێنە)ی وتوە: ئەو خەڵاتەکە لەساڵێکدا ٢ جار دەدرێت بەو بەرهەمانەی کە وەرگێڕدراون و چاپخانەکان بەر لە بڵاوکردنەوەیان دەیاننێرن بۆ پێشبڕکێ لەو جۆرە خەڵاتانەدا.

وتیشی: «ئەمە داننانێکە بە مافی وەرگێڕە باشەکان دا».

چۆمان هەردی، کچی شاعیری ناسراوی کورد (ئەحمەد هەردی)یە، خۆیشی رێچکەکەی باوکی گرتوە لە شیعر نوسین دا، بەڵام کەمتر دەرکەوتوە بەوپێیەی زۆرتر بە زمانی ئینگلیزیی شیعری نوسیوە، بەڵام ئینگلیزەکان زیاتر لە کورد گرنگییان بەم شاعیرە داوەو خاوەنی پێگەو ناوێکی شیاوە لەو وڵاتە.

سەرباری ئەوەش، وەکو لێکۆڵەر لە بواری جێندەر و ژنان کاریکردوە، خاوەنی لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانییە لەسەر ئەنفال، چەندین رۆژ و مانگ لەناوچەی گەرمیاندا ماوەتەوەو حیکایەت و خەمەکانی بەجێماوانی تاوانەکەی نوسیوەتەوەو دواتر کردویەتی بە لێکۆڵینەوەیەکی دورودرێژ.

لەبواری وەرگێڕانیش دا، وەرگێڕێکی چالاکەو چەندین دەقی کوردیی بەتایبەتی شیعریی کردوە بە ئینگلیزیی و لەو رێگەیەوە پەنجەرەیەکی لەسەر ئەدەبیات و نوسینی کوردیی، بۆ وەرگرانی ئینگلیز زمان کردوەتەوە.

ئەو ئێستا لە کوردستان دەژێت و لە زانکۆی ئەمریکی لە عێراق — سلێمانی، مامۆستایە.

بۆ شاردنەوەی هاوسەرگیری پێشوەخت، کچان لە دەرەوەی دادگا مارە دەبڕێن



▪ نەوژین، لەیلا ئەحمەد*

ژیان، لەکاتێکدا بەتەواوی تامی ژیانی نەکردبو و نەیدەزانی هاوسەرگیریی چییە، کەچی بە تەمەنی ١٦ساڵی کرا بەهاوسەری کوڕێک، پاشانیش کە ژیانی پڕ بو لە ناخۆشیی و ویستی خۆی ڕزگار بکات لەو هاوسەرگیرییە، بەهۆی ئەوەی هاوسەرگیریەکەی لەدەرەوەی دادگا کردبو، نەبوە خاوەنی هیچ مافێک.

بەسەرهاتی ئەم کچە گەرمیانییە، نمونەیەکە لە ئازاری زۆرێک لەو کچانەی کاتێک بەهۆی ئەوەی تەمەنیان منداڵە، لەدەرەوەی دادگا مارە دەکرێن، بەمهۆیەشەوە روبەڕوی زۆر کێشە دەبنەوە.

مارەبڕینی دەرەوەی دادگا، حاڵەتێکە کە لەم ساڵانەی دواییدا کەمتر بویەوە، بەڵام بەوتەی پارێزەران، تائێستاش ئەم حاڵەتە بونی هەیە، بەتایبەتیش ئەو کاتە پەنای بۆ دەبرێت کە بویسترێت کچێکی منداڵ بەشو بدرێت کە لە دادگا گرانە ئەو پرۆسەیە جێبەجێ ببێت، هەربۆیە لەلای مەلا ئەو کارە دەکەن.

بەهار عەلی، پارێزەر، بە (نەوژین)ی وت: «حاڵەتەکانی هاوسەرگیری لەدەرەوەی دادگا زۆرن، بەهۆکاری ئەوەی کەسوکاری کچەکان ئاستی هۆشیاری یاساییان کەمە و بەزۆری خەڵکی ناحیە و ئاواییە دورە دەستەکانن».

وتیشی: بەزۆری کچان کە تەمەنیان منداڵەو دادگا ڕێگە بە بەشودانیان نادات، پەنا بۆ ئەمجۆرە لە هاوسەرگیریی دەبرێت و لەدەرەوەی دادگا لای پیاوانی ئاینی مارەبڕ دەکرێن.

ژیان، ئەو کچەی لەسەرەتای راپۆرتەکەماندا هێمامان بە ناوی کرد، یەکێکە لە قوربانیانی ئەم پرۆسەیە.

وتی: «باوکم بە دەردی سەری بەخێوی کردین، پاش ئەوەی کۆچی دوایی کرد، دایکم رەنجی زۆری پێوەکێشام تا تەمەنم گەیشتە ١٦ ساڵ، مامم لە خوێندن دایبڕیم و ڕۆژێک لای مەلا مارەی کردم، هیچم لەبارەی هاوسەرگیریی و پێشەکی و پاشەکیی و ئەو بنەمایانەوە نەدەزانی، ئەمەش لە دواییدا بۆ بە بەڵا بۆم».

ئەو ژنە باسیلەوەکرد کە لەماڵی دایکی بەهۆی هەژاریەوە بەکولەمەرگی ژیاون، بەڵام هێشتا ئەو ژیانەی خۆشتر بوە وەک لای مێردەکەی کە بەوتەی خۆی بەهۆی ئەوەی دڵی پیس بوەو رەفتاری خراپ بوە، ژیانی لێکردوەتە دۆزەخ.

ئاماژەی بەوەکرد چەندینجار تۆراوەو گەڕێنراوەتەوە، بەڵام سەرەنجام بڕیاری جیابونەوە دەدات، کەچی بەوهۆیەی لەلای مەلا مارەبڕاوە نەک دادگا و مەرجی هاوسەرگیرییەکەی رون نییە، بۆیە بەبێ هیچ مافێک لەهاوسەرەکەی جیابوەتەوە، تەنانەت منداڵەکانیشی لێوەرگیراوەتەوە.

> بەوهۆیەی لە تەمەنی ١٣ ساڵی بەشودرام ناتوانم منداڵم ببێت

هەندێکی تر لەو ژنانەی بەمنداڵی بەشودراون، باسلەوەدەکەن کە بەهۆی ئەوەی هاوسەرەکانیان خزمیان بون، بۆیە گوێ بەوە نەدراوە لەدادگا مارە ببڕێن، ئەمەش لە کۆتاییدا بە زیانیان کەوتوەتەوە.

چیمەن، یەکێکە لەو ژنانە. بۆ (نەوژین) وتی: «بەقسەی دایک و باوکم لە تەمەنی ١٣ ساڵی لەدەرەوەی دادگا لای مەلایەک مارە کرام بۆ خاڵۆزاکەم، ٨ ساڵ لەلای مێردەکەم بوم نەمتوانی ببمە خاوەنی منداڵ، پزیشکەکان دەیانوت بەوهۆیەی منداڵی شوت کردوە هەربۆیە ناتوانی منداڵت ببێت».

ئەم گرفتە بوەتە مۆتەکەی ژیانی، بەتایبەتی کە بەوهۆیەوە مێردەکەی ژنی بەسەردا هێناوە، کاتێکیش داوای جیابونەوەی کردوە، هەمو مافێکی خوراوە، لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی دادگا مارەبڕاوە.

بەپێی رێنماییەکان، لەگەرمیاندا پێش ئەوەی کچ و کوڕ لە یەک مارە بکرێن لەلای مەلا، دەبێت لەدادگا مارە ببڕن، بەوتەی لقی گەرمیانی یەکێتی زانایان، هەمو زانایانی ئاینی سنورەکە پابەندن بەم رێسایەوەو هەتا لە دادگا هاوسەرەکان هاوسەرگیریی نەکەن، ئەوانیش مارەیان نابڕن.

> کە بەشودرام هیچم لەبارەیەوە نەدەزانی ئەمەش لە دواییدا بو بە بەڵا بۆم

پارێزەر: بەهارعەلی، جەختلەوەدەکاتەوە کە هەر هاوسەرگیرییەک لەلای دادگا و دادوەر نەکرابێت و پەسەند نەکرابێت، ئەوا لەروی یاساییەوە گرفتی هەیەو دانپیانراو نییە، ئەمەش دواتر دەبێتە کێشە بۆ ژنەکە بەتایبەت ئەگەر بیەوێت جیا ببێتەوەو مافی خۆی وەربگرێت.

ئەم حاڵەتە لەئێستادا کەمتر بونی هەیە، بەڵام مانای ئەوە نیە کە هەر نەبێت، بەڵکو وەکو پارێزەران هێمای بۆ دەکەن، زۆرجار کێشەی پەیوەندیدار بە مارەبڕین لەدەرەوەی دادگا دێتە بەردەستیان.

مژدە ئیحسان، پارێزەر، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) وتی: ئەم حاڵەتە بەتایبەتی لای ئەوانە بەربڵاوە کە ئاستی هۆشیاری یاساییان کەمە.

وتیشی: «زۆربەی ئەم حاڵەتانە کەلەئێستادا رودەدەن کچەکان تەمەنیان منداڵە و بەوهۆیەوە لەدەرەوەی دادگا لای پیاوانی ئاینی یان لەناوچە دابڕاوەکان مارەیان دەبڕدرێت، بەمهۆیەشەوە روبەڕوی کێشە دەبنەوە».

* ئەندامی تیمی ڕێکخراوی وادی لە گەرمیان

کۆچ و سەفەر بۆ پیاوان و خەم و توانجیش بۆ ژنان

▪ نەوژین، ژینۆ عەلی

لەگەڵ ئەوەی جێهێشتن و تەنیاخستنی ژن باسێکی نوێ و حاڵەتێکی تازە نیە، بەڵام پاش دوبارەی سەرهەڵدانەوەی کۆچکردن بەرەو هەندەران ئەم دیاردەیە زیاتر دەرکەوتەوە، بەجۆرێک لە هەر گەڕەکێکدا دەتوانیت چیرۆکی ژنێکی هاوشێوە ببیستیت.



کۆچ و هەوڵدان بۆ ژیانێکی باش لە وڵات و کیشوەرێکی تر، خولیایەکە کەلەدوای راپەڕینەوە لەکوردستان زۆر برەوی پەیداکرد، بەڵام ئەم خولیایە ناوە ناو و لەگەڵ شەپۆلی کۆچی بەرفراواندا، زیاتر دەبێت.

لەکاتێکدا پیاوان ملی ڕێگەی سەفەر دەگرنە بەر و ریسک و سەرکێشی زۆر دەکەن، لەبەرامبەریشدا ژنان لە بارێکی دەرونی و کۆمەڵایەتی وەهادا دەهێڵنەوە، کە زۆر قورس و جاڕسە.

لەدوای کۆچکردنی هاوسەرەکانیان بۆ ئەوروپا، ژنان ئەرکی بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منداڵەکانیان لەئەستۆ گرتوە، ئەمە سەرباری بەڕێکردنی ژیانێکی قورس، دوچاری توانج و قسەو قسەلۆکی خەڵکیش دەبنەوە.

بێریڤان ئارام، ٢٢ ساڵ، ژنێکە هاوسەرەکەی کۆچیکردوە بۆ ئەوروپا. چیرۆکی ژیانی بۆ (نەوژین) گێڕایەوە و وتی: «ماوەی دو ساڵە مێردەکەم چوەتە ئەوروپا، خاوەنی منداڵێکم، بەڕێکردنی ژیانی رۆژانەم سەختە».

وتیشی: «مێردەکەم لەبەر نەبونی ئێمەی بەجێهێشت، بەڵام ژیانی ئێستام لە پێشوتر قورسترە، هەندێکجار دەڵێم من ناتوانم بەتەنها پەروەردەی منداڵێک بکەم و گەورەی بکەم».

بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منداڵ هۆکارێکە بۆ ئەوەی ئەو ژنانەی مێردەکانیان رۆشتون بۆ ئەوروپا، بژێوی ژیانیان قورستر دەستبکەوێت، یارمەتی نەدانی ماڵە خەزورانیش ئەوەندی تر ژیانیانی قورستر کردوە.

پیاوان بە بەبیانوی دابینکردن و باشترکردنی بژێوی ژیانی هاوسەر و منداڵەکانیان کۆچیان کردوە، بەڵام هەندێکیان هیچ هاوکاری هاوسەرەکانیان نەبونە، لەبری ئاسانکردن و باشکردنی بژێوی ژیانیان، خراپتر بارگرانیان بەسەر هاوسەرەکانیانەوە بەجێهێشتوە.

ئاڤان محەمەد، ٢٥ ساڵ، بەخەمێکی گەورەوە بۆ (نەوژین) وتی: «چوار ساڵە مێردەکەم رۆشتوە بۆ ئەوروپا، لەماوەی ئەم چوار ساڵە دا هەر دەقەیەکم بە ساڵێک لێرۆشتوە، چونکە خاوەنی سێ منداڵم و بەخێو کردنیان زۆر قورسە».

وتیشی: «مێردەکەم سەرەتا هیچ هاوکاریەکی بۆ نە دەناردمەوە، ماڵی خەزورانیشم تاڕادەیەکی کەم هاوکارم بون، هەمو قورساییەکان لەسەر شانی خۆم بو».

بەپێی ئامارێکی فیدراسیۆنی پەنابەران، لەماوەی ٢ ساڵدا لەهەرێمی کوردستان (٨٧٣١٧) کەس کۆچیان کردوە بۆ ئەوروپا، بەشێوەیەک ساڵی لە ٢٠١٧ دا (٨١٦٣٢) کەس و لەساڵی ٢٠١٨ دا (٥٦٨٥) کەس، ملی رێگای سەفەریان گرتوە.

جگە لەو بارە ژیانی و دارایی و دەرونیە خراپەی کە ژنان بەهۆی کۆچی هاوسەرەکانیانەوە دەیچێژن، یەکێکی تر لەو خاڵانەی کە ناڕەحەتیان دەدات، تێڕوانینی کۆمەڵگا و قسەو توانجی خەڵکییە، ئەمەش بوەتە هۆکارێک بۆ ئەوەی ئەو ژنانە قوستر ژیانیان بەڕێ بکەن.

> مێردەکەم لەبەر نەبونی ئێمەی بەجێهێشت، بەڵام ژیانی ئێستام قورسترە

بێلان، ٢٧ ساڵ، ژنێکە هاوسەرەکەی کۆچی کردوە بۆ ئەوروپا. دەڵێت: «کاتێک مێردەکەم بەجێیهێشتم توشی چەندین موعانات بوم، هەم مادی هەم مەعنەوی، بوم بەدایک و باوکی منداڵەکانم، گەر براکانم نەبونایە لەوانەیە نەمتوانیبایە هیچ کام لەمنداڵەکانم بەخێو بکەم».

ئەو درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: «خەمی ئەوەشمان بوەستێ کە نەمدەتوانی هەنگاوێک بنێم یاخود شتێکی بچوک بکەم، توشی هەزار قسە و قسەلۆک دەبومەوە، توانج و قسەی خەڵکی بەڕێکردنی ژیانی قورستر کردبوم».

مێژوە پڕ سەختیەکەی خەباتی ئافرەتان



بەڵگە مێژوییەکان کۆکن لەسەرئەوەی ئافرەتان کەمترنین لە پیاوان

▪ ئالا حسێن

«ئافرەت نیوەی کۆمەڵە، ئافرەت هیچی لەپیاو کەمتر نیە، کۆمەڵ بەبێ ئافرەت وەک مەلی تاک باڵە«، قسەی لەم جۆرە لە فەرهەنگی هەمو زمانێکدا هەیە.

لە رۆژگاری ئەمرۆدا بە دەگمەن خوێندەواری وا هەڵدەکەوێ، ئەگەر لە دڵیشەوە نەبێت، لانیکەم بەسەرزاری لایەنگری مافی تەواوی ئافرەتە، هی ئەوتۆش زۆرە لەدەرەوە ئاڵای یەکسانی و لەماڵەوە تێڵای بێ پسانی هەڵگرتوە، هەرچۆنبێت مەسەلەی ئافرەت و شوێنی لە کۆمەڵدا، بابەتێکی گرنگە و هەموکات لێدوان و بابەتی تایبەت بەخۆی هەڵدەگرێت.

لەسەردەمێکی زۆر کۆنی مێژو نەبێت کە ئافرەت سالار و لانکە و بەچاوی پر لە پیرۆزییەوە تەماشاکراوە، ئیتر لەوە بەدواوە هەر زەلیلی ماڵ و ژێردەستەی ئاغایەتی پیاو بوە، ئەو بارەی ئافرەت ئێستاش لەسەر کۆڵ و شانیەتی، لە زۆرێک لەناوچەکانی جیهان هەر قورس و مەینەتهێن بوە.

لەکاتێکدا هەمو بەڵگە مێژوییەکان کۆکن لەسەرئەوەی، کە ئافرەتان کەمترنین لە پیاوان، چەندین ئافرەتی بەناوبانگ رۆڵیان لە رودواە مێژوییەکاندا بینیوە، لەوانە (کیلیۆ پاترا، بەلقیس و زەنوبیای تەدمور).

مرۆڤ لەسەرەتادا نیمچە ئاژەڵێکی بێ پەروا بو، ئافرەت گیرۆدەی هیچ بەندێک نەبو، بەڵام دواتر بەرەبەرە ئەرکی منال بەخێوکردن و ئەرکی ژیانی خستەسەر شانی ئافرەت.

ئافرەت بەپێچەوانەی پیاوەوە، دەبو زیاتر مشوری خۆراک و پۆشاک و پاراستنی خۆیی و منالەکانی بخوات، بۆیە زۆرجار زیاتر لەپیاو عەودالی بەروبومی دارودرەخت و گژوگیا بو، لێرەوە ئەگەر کشتوکاڵ یەکەمین بەردی بناغەی شارستانێیەتی مرۆڤ بێت، ئەوا بێگومان بەرهەمی بیری ئافرەت بوە.

ئافرەت لە سەرەتادا گەنم و جۆی دۆزییەوە و دواتریش شارەزایی چاندنیان بو، ئەمەش بیری ئافرەتی خستەسەر رێچکەی چنین، کە بەرهەمێکی بێ ئەندازە گرنگ و تایبەتی شارستانێیەتە کۆنەکان بوە، لەو رۆژەوە چنین و دەزو درومان بون بە پیشەی ئافرەت.

بەهاری تەمەنی ئافرەت کورت بو، بەهۆی تۆمەتی داوێنپیسی و عەبا و پەچە و کوڕپەرستی، هەمو ئەم جۆرە لە بیرکردنەوانە رۆژی ئافرەتییان بەرەو رەشی برد و یەک لە دوای یەک مافەکانی لە کیس چو، تا وای لێهات لەزۆر شوێن بوە شمەک و کەلوپەلێکی هەرزانبەها، یان وەکو کەنیزەک یان کارەکەرێک تەماشا دەکرا.

لەگەڵ گەورەبونی رۆڵی پیاو و زەلیلبونی ئافرەتدا، نرخی کوڕ بەرز و هی کچ نزم بوەوە، سەردەمی زو کە هێشتا جیاوازی لەنێوان ئافرەت و پیاودا نەبو، کەس کوڕ و کچی لەیەک جیانەدەکردەوە هەرکامییان لەدایک بوایەن مایەی شانازی بون، بەڵام بۆ تەمەنی مێژو زۆری نەبرد «کوڕ بوە زێری تەڵا، کچیش مایەی بەڵا»، هەربۆیە ئافرەت بۆ پاراستنی خۆی بەناچاری فێری (مەکربازی، جامبازی، نازونوز، رشتنی بەخەربار، فرمێسکی راست و درۆ) بو. کەچی ئەمەش لەدواجاردا بو بە لەکەیەک بەسەر ئافرەتەوە.

لە کۆتاییەکانی سەدە ناوەندییەکاندا، سەرەتاییەکی نوێ لە ژیانی ئافرەتان هاتە ئاراوە. بەوەی لەگەڵ چرۆی پەیوەندی سەرمایەداری و زۆربونی داخوازییەکانی ژیان، ئافرەت روی کردە گەلێک کاری نوێ، ئافرەت وەکو پیاو بوە کرێکار و فەرمانبەر، ئەمەش لەڕوی کرێ و موچەوە نەک لەڕوی مەعنەویی و کۆمەڵایەتیی و روناکبیرییەوە.

بۆیەکەمجار ئافرەت لە رۆژگاری شەڕی سەربەخۆیی گەلی ئەمریکادا (١٧٧٥-١٧٨٣)، دەنگی هەڵبڕی و داوای مافی هەلبژاردنی کرد، داوی ئەوە هاتە ناو خەباتی مەدەنییەوە و بەوپەڕی لە خۆبردوییەوە رێگەی بۆ گەل و ئازادی گەلان خۆشدەکرد.

هەنگاوی گەورەی ئافرەت لەمەیدانی شۆڕشی فەرەنسیدا دەرکەوت، کە نزیکەی هەشت هەزار ئافرەتی سەوزە فرۆشی بازارەکانی پاریس، لە تشرینی یەکەمی ساڵی ١٧٨٩ هێرشیانکردە کۆشکی ڤێرسای، هەروەک لەزۆربەی رودواەکانی دواتری شۆڕشی ناوبراویشدا بەشدارییان کردوە.

لەدوای شۆڕشی فەرەنسی، یەکەم گۆڤار، یەکەم یانە، یەکەم رێکخراوی ئافرەتان لە مێژودا سەریان دەرهێنا، هەر لەدوای ئەم شۆرشەدا یەکەمین تیشکی ئازادی بەر ئافرەت کەوت، بە داواکردنی (مافی خوێندن، هەڵبژاردن و جیابونەوە).

دواتر لەسەرەتای سەدەی نۆزدەدا، بیری سۆسیالیزمی لەلای ئافرەتدا پەرەسەندنی زۆری بەخۆیەوە بینی، لەوانە (جان دۆران)ی فەرەنسی، کە ئافرەتێکی لێهاتو و قسەزان بو، توانی خۆی کاندید بکات بۆ هەڵبژاردنی پەرلەمانی.

ئافرەتان توانییان هەنگاوی گەورەتر بنێن، ئەویش بە بەستنی یەکەم کۆنگرەی سۆشیالیستییەکان لە ئەڵمانیا، ساڵی ١٩٠٧، دوای ئەوەش بەستنی دوەم کۆنگرەی ئافرەتانی جیهانی ساڵی ١٩١٠ لە کۆپنهاگنی پایتەختی دانیمارک، کە تیایدا یەکێک لە بڕیارەکانی کۆنگرەکە، دیاریکردنی بەرواری ٨ی مارس بو بە رۆژی جیهانی ئافرەتان، کە لەلایەن (کلارا تێنتکسن) پێشنیازکرابو.

دانانی هەشتی مارس بزوتنەوەی ئافرەتانی زیاتر بەرەو پێشەوەبرد، لەوکاتەوە زۆربەی ئافرەتانی جیهان، لەو رۆژەدا زۆربەی ئافرەتانی جیهان بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش دەکەونە بڵاوکردنەوەی دروشمەکانیان.

کۆی هەمو ئەمانەی باسمانکرد، نیشانی دەدا کە ئافرەتان چ رێگەیەکی سەخت و پڕ هەوراز و نشێویان بڕیوە بۆ داواکردن و چەسپاندنی مافەکانیان، رێگەیەک هێشتا تەواو نەبوە، بەڵکو ماوە و بڕێکی زۆرتری لەپێشمانەوەیە.

کاریگەرییەکانی جیابونەوە لەسەر منالان



▪ ئاسیا حسێن

کاتێک دو هاوسەر لەگەڵ یەک ناگونجێن و بڕیاری جیابونەوە دەدەن، (منال) گفتوگۆی سەرەکی ئەوانە. بەردەوام دەپرسن: ئایا جیابونەوە چۆن کار لە منالەکەمان دەکات؟ چی بکەین بۆ کەمکردنەوەی ئەو کاریگەرییە نەرێنییانە؟

ناتوانین منالەکان لە کاریگەرییە نەرێنییەکانی جیابونەوە بپارێزین

دوابەدوای جیابونەوە، منالان زیاتر بەلای کاری نەشیاودا دەچن

لەگەڵ زیادبونی ئەو دیاردەیەدا، هەردو کۆمەڵناسان و دەرونناسان لێکۆڵینەوەیان لە باسەکە کردوە و کاریگەریە نەرێنییەکانیان خستوەتەڕو. لەگەڵ ئەوەی بڕیارێکی هێندە قورس و دژوار ناکرێت کاریگەری نەرێنی لەسەر منال دانەنێت، بەڵام ئەگەر چەند چارەسەرێک بگرێنە بەر، دەکرێت کاریگەرییەکان کەمتر بکرێنەوە.

لە کاتی جیابونەوەدا، تەنها خودی بڕیارەکە نییە کە کاریگەری لەسەر منالان دادەنێت، بەڵکو رودواە نەخوازراوەکانی دوای جیابونەوە زیاتر دەرونی منال ئاڵۆز دەکەن. ئەوانەش وەکو: (منالان دەبێت لەگەڵ یەکێک لە بەخێوکەرەکان بژین و تا کۆتایی تەمەن ناتوانن لەگەڵ خێزانەکەی جارانیاندا کۆببنەوە، دەبێت شوێنی نیشتەجێ بون و قوتابخانەکانیان بگوزنەوە، ئەمەش سەرجەم بارودۆخی ژیانیان دەگۆڕێت).

پسپۆڕان پێیانوایە، بەلایەنی کەمەوە دو ساڵی پێویستە تاوەکو منال بتوانێت لەگەڵ ئەم بارودۆخە نوێیەدا رابێت و پێی رازی بێت.

بۆ وەڵامی پرسیاری: کاردانەوەی منال چی دەبێت بەرانبەر بڕیاری جیابونەوە؟ دەرونناسەکان پێیان وایە تەمەن و رەگەزی منال رۆڵی سەرەکی دەبینێت لە کاردانەوە بۆ بڕیاری جیابونەوە.

سەبارەت بە تەمەن، منالانی خوارو ٩ ساڵ بە گشتی و تەمەنی پێش چونە پرۆسەی خوێندنەوە بەتایبەتی، خۆیان بە تاوانبار دەزانن بەرانبەر بڕیارەکە و پێیانوایە هەڵەیەکی ئەوان بوەتە هۆی لێکترازانی خێزانەکە. لەهەمان کاتدا، پێیانوایە ئەم جیابونەوە کاتییە و زۆر نابات دایک و باوکیان دەگەڕێنەوە بۆ لای یەک. ئەم باوەڕە، تەنانەت لە خەون و یاری کردنەکانیشیاندا رەنگ دەداتەوە.

هەرچی منالانی سەرو تەمەن ٩ ساڵە، کاردانەوەیەکی توندتریان دەبێت بەرانبەر بڕیارەکە. ئەوان لایان وایە لەلایەن دایک و باوکیانەوە خیانەتیان لێکراوە و چیتر ناتوانن پشت بە دایک و باوکیان ببەستن لە بڕیار و بژاردەکانی ژیانیاندا. رەنگە تا چەندین ساڵی داهاتوی تەمەنیان نەتوانن متمانە بە دایک و باوکیان بکەنەوە. منالانی ئەم تەمەنە، چیتر پشت بە خێزان نابەستن و هەرچی زوە رۆڵی دایک و باوکیان فەرامۆش دەکەن.

لەڕوی رەگەزیشەوە، کوڕان، لەژێر کاریگەری جیابونەوەدا رەفتاریان توندتر دەبێت و پێیانوایە بۆچونی ئەوان وەرنەگیراوە لەکاتی بڕیارەکەدا، بەڵام کچان، لە روی دەرونییەوە توشی شڵەژان و دڵتەنگی دەبن و هەندێکجار دەگۆڕێت بۆ حاڵەتی خەمۆکی کورت خایەن. ئەگەر لەلایەن دەوروبەریانەوە سەرنجیان نەدرێت، ئەوا توشی خەمۆکی درێژخایەن دەبن.

سەبارەت بە کاریگەرییەکانی جیابونەوە و چۆنێتی کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکان، دەرونناس Wallerstein لێکۆڵینەوەیەکی درێژخایەنی ئەنجامدا بە بەشداری ١٣١ منال کە خێزانەکانیان بە پرۆسەی جیابونەوەدا تێپەڕیون.

ناوبراو پێیوایە «لەژێر هەر بارودۆخێکدا بین، ناتوانین منالەکان لە کاریگەرییە نەرێنیەکانی جیابونەوە بپارێزین، بەڵام دەکرێت نەهێڵین ئەو کاریگەریانە داهاتوی منالەکان تێک بشێوێنن».

بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکان، دەرونناسەکە ئەم چارەسەرانە پێشنیار دەکات:

* ئەگەر بڕیاری جیابونەوەت داوە، ئەوا هەرچی زوە بە منالەکەت بڵێ و کەم کەم ئەو راستییەی بۆ رون بکەوە. راستە ئەم کردارە شڵەژانێکی زۆر بەدوای خۆیدا دەهێنێت، بەڵام شاردنەوەی بڕیارەکە لە منالەکەت، تەنها شڵەژانەکە زیاتر دەکات.

* پێویستە دایک و باوک لەگەڵ منالەکەدا دانیشن و (بە زمانێکی گونجاو لەگەڵ تەمەنی منالەکەدا) باسەکەی بۆ رون بکەنەوە. دەبێت منالەکە دڵنیا بکەنەوە لەوەی ئەو لە دایک و باوکی بۆ هەمیشە دانابڕێت، بەڵکو هەرکات بیری کردن دەتوانێت بچێتە لایان.

* ئەگەر منالەکە لە هۆکاری جیابوەوەی پرسی، ئەوا یەکتر تاوانبار مەکەن، بەڵکو رونی بکەنەوە کە بەمشێوەیە ژیانیان سەلامەت ترە.

* هەروەها دەبێت بەڵێنی ئەوە بدەن کە هەمیشە ئامادەی یارمەتی و پاڵپشتی منالەکەن، تەنانەت ئەگەر لە یەک ماڵیشدا نەژین.

لەگەڵ جیابونەوەدا، منالان پێیان وایە هێلانەی پشو و خۆشبەختیان تێکچوە و دایک و باوکیان بە هۆکاری ئەوە دەزانن. بۆیە بە بارودۆخێکی کۆمەڵایەتی و جەستەیی و دەرونی سەختدا تێدەپەڕن و ناتوانن هەستەکانیان بۆ کەس دەرببڕن. ئەوان خەم و پەژارە و پرسیارەکانیان ئاڕاستەی کەس ناکەن و لەگەڵ خۆیاندا دەیپارێزن. ئەمەش مەترسیدارە.

دەبێت دایک و باوک بە وریایی و هۆشیارییەوە لە پێداویستی روحی و جەستەیی منالەکانیان بپرسن و بەدەمیانەوە بچن. ئەگەر منالەکە لە تەمەنێکی کەمدایە، ئەوا بیبەنە پارک و ئەو شوێنانەی کە هەست بە ئاسودەیی دەکات تێیدا. ئەگەر تەمەنێکی گەورەتری هەیە، ئەوا بە گفتوگۆ و نەرم و نیانییەوە ئاسودەیی و دڵنیایی نوێیان پێ ببەخشن.

کۆمەڵناسەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە دوابەدوای جیابونەوە، منالان زیاتر بەلای کاری نەشیاودا دەچن و رێڕەوی ئاسایی ژیانیان لەدەست دەدەن. هۆکاری ئەمەش دەگەڕێننەوە بۆ ئەوەی کە لە پرۆسەی جیابونەوەدا، دایک و باوک تەنها بیریان لەلای ناکۆکیەکانی خۆیانە. لەم نێوانەدا منال فەرامۆش دەکرێت و زۆر نابات کاریگەری جیابونەوە لە قوتابخانە و وەرزش و چالاکیە رۆژانەکانی منالەکەدا رەنگ دەداتەوە.

لەمبارەیەوە کۆمەڵناسان ئاگاداری بە دایک و باوکان دەدەن بەوەی کە هەرگیز نەهێڵن پرۆسەی جیابونەوە ببێتە هۆی لەبیرچونی لایەنی تەندروستی و جەستەیی و دەرونی منالەکان. چونکە ئەگەر دایک و باوک بەدەم منالەوە نەچن، ئەوا منال بە تەنیا ناتوانێت لەگەڵ ژینگە تازەکەیدا رابێت و ریتمی ژیانی بەتەواوی تێکدەچێت. ئەمەش داهاتوی منالەکە بە ئاراستەیەکی تردا دەبات.

هەروەها ئامۆژگاری دایک و باوک دەکرێت بەوەی هەرگیز مەهێڵن کێشەکانی ئێوە ببێتە هۆی ئەوەی منال رقی لە یەکێک لە بەخێوکەرەکانی هەستێت و بە هۆکاری سەرەکی جیابونەوە و شێواندنی خێزانەکەی بزانێت.

(لیر) چیەو چۆن خۆمانی لێبپارێزین؟

پزیشکێک: ژنان دو هێندەی پیاوان توشی ئەم نەخۆشیە دەبن

■ نەوژین،
ئالا عەزیز- سەرگوڵ خەلیل

لە دیدارێکدا (د. سوارە حەمید)، خوێندکاری بۆرد (دکتۆرا) لەنەخۆشییەکانی پێست و جوانکاری پێست و نەشتەرگەری پێست، سەبارەت بە نەخۆشی (لیر) و هۆکار و جۆر و چارەسەرەکانی، رونکردنەوەمان پێدەدات.

* لەروی پزیشکییەوە چۆن پێناسەی نەخۆشی (لیر) دەکرێت؟

لیر Urticaria بریتییە لە دەرهاتنی ئاوسانێکی کاتیی سور بوەوە لەسەرەوەی پێست، بەڵام (لیر دەرکردنی زەبەلاح) بریتییە لە ئاوسانی کاتی لە ژێرەوەی پێست.

* هۆکارەکانی دروستبونی ئەم نەخۆشیی و حاڵەتە چیە؟

چەند هۆکارێک هەن کە واباشترە هەریەکەیان بەخاڵ رونبکەینەوە:

١. دەرمان: هەندێک جۆری دەرمان دەبنە هۆی دروستبونی لیر، وەکو (پەنسلین) کە هەندێکجار پەنسلینی ناو خواردەمەنی دەگرێتەوە، هەروەها (ئەسپرین) کە رێژەی ٣٠٪ی حاڵەتی لیر دەرکردنی درێژخایەن دوبارە رودەداتەوە بەهۆی ئەسپرینەوە. هەروەها (سیفالۆسپۆرینەکان)، وەک: سیفالێکسین، نساید و ... هتد.

٢. خۆراک: هەر جۆرە خواردنێک دەکرێت ببێتە هۆی ئەم نەخۆشییە، بەڵام زیاتر هەندێک جۆری خۆراکی وەکو: (شیرینی، گوێز، بەزالیا، پاقلە، شلیک، گۆشت، کاڵەک، برنج، سێو، لیمۆ، هەرمێ و .. هتد).

٣. تێکەڵکراوەکانی ناو خۆراک.

٤. هەوکردنی سەرەوەی سیستەمی هەناسەدان، یان هەوکردنی ئاڵوەکان، ددان کلۆر بون، هەوکردنی لۆچەکانی لوت، تورەکەی زراو، پرۆستات، میزەڵدان و گورچیلە. یاخود ڤایرۆسەکان وەکو (جگەر، کرمی ریخۆڵە و کرمی جگەر).

٥. باری دەرونی شێواو.

٦. شێرپەنجە.

٧. هەڵمژراوەکان: وەکو هەڵاڵەی گوڵ و گیا، تۆزی ناوماڵ، پەڕ، فۆرماڵدیهاید، تۆزی عەلی بابا، بۆنی نیسکی لێنراو، تۆوی پەمو، توکی ئاژەڵ، بۆنی ماکیاژ و .. هتد.

٨. ئەلکهول (مەی).

٩. نەخۆشی سستی وەک نەخۆشی غودەی سام.

* لیر چەند جۆری هەیە؟ ئایا هەموی کاریگەری لەسەر پێست هەیە؟

چەندین جۆری لیر هەن، کە ئێمە لێرەدا هەندێکیان دەخەینە رو:

١. لیر دەرکردنی کورتخایەن: لە ٦ هەفتە کەمتر دەخایەنێ و پەڵەی سور دەردێت و خورانی لەگەڵ دەبێت و خێرا دەبێتە لیری بەرز بوەوەی ئاوساوی پەمەیی کاڵ کە دەورەدراوە بە (فلەیر)، کە بریتییە لە شەپۆلێکی بەرزبوەوەی رەنگی پێستی کە لەهەمو شوێنێکی لەش رو دەدەن.

هەندێجار لیرەکان بە رشانەوە دەست پێ دەکات، دواتر لەگەڵ لیر دەرکردنەکە هەست بە لاوازی، سەر ئێشە، سک ئێشە، سکچون، ئازاری جومگە، گێژبون، بورانەوە و هەندێجار لەوانەیە بچێتە قۆناغی دارمانی سیستەمی.

٢. لیر دەرکردنی درێژخایەن: واتا بۆ پتر لە ٦ هەفتە.

٣. لیر دەرکردنی تەنۆچکەیی: بەهۆی پێوەدانی مێرو یان مێشولە یاخود کێچەوە بەتایبەت لە لاقەکانی منداڵ رودەدات.

٤. لیر دەرکردنی فیزیکی: کە لە چەند جۆرێک پێکدێت، وەکو: لیر دەرکردنی نەخشەیی کە باوترین جۆرە و ٢ بۆ ٥٪ی خەڵکی توشی دەبن.

* کام جۆریان زیاتر کاریگەری لەسەر پێست هەیە؟

هەمویان بە رێژەی جیاواز کاریگەرییان لەسەر پێست هەیە.

* ئایا رێژەی توشبون لە رەگەزێکەوە بۆ رەگەزێکی تر جیاوازی هەیە؟

بەڵێ، رێژەی توشبونی رەگەزی مێ دوجار زیاترە وەک لە رەگەزی نێر لە جۆری درێژخایەنەکەیان، بۆ جۆرەکانی تریش رێژەکە دەگۆڕێت.

* ئایا رەنگی پێست کاریگەری هەیە لە توش بون بەم نەخۆشییە؟

نەخێر، کاریگەری نییە.

* تەمەن هیچ کاریگەریەکی هەیە؟

لیر لەهەمو تەمەنێک دەشێت دەرکەوێت، بەڵام رێژەی زیاتر یان کەمتر لە جۆرێک بۆ جۆرێکی تر دەگۆڕێت و جیاوازە.

* چارەسەری ئەم حاڵەتە چیەو چۆن دەکرێت خۆمان بپارێزین؟

دور کەوتنەوە لە (گەرما، فشاری دەرونی، کهول، دەرمانی ئەسپرین و نساید، ئەو خواردنەوانەی ئەسپرینیان تێدایە، دەرمانە هۆشبەرەکان، بەتامکەری خۆراک و رەنگی خۆراکی و خواردەمەنی لە قوتونراو).

هەروەها کەسی نەخۆش دەبێت لە زۆر بەرکەوتنی خۆر دور بکەوێتەوە و کرێمی دژە خۆر بەکار بهێنێت و جلوبەرگی گونجاو لەبەر بکات.

ئەمە سەرباری چارەسەری پزیشکیی کە پێویستە پزیشک بۆی دیاریی بکات.

8 رێنمایی بۆ کەمکردنەوەی ئازاری سوڕی مانگانە



■ نەوژین

سوڕی مانگانە یەکێکە لەو بابەتانەی کە زۆر کێشە و ئاستەنگ بۆ ژنان دروستدەکات، بەتایبەتی کە هەندێکجار سەردەکێشێت بۆ حاڵەت و نەخۆشیی دیکە، یەکێک لەو حاڵەتانەش، بونی ئازارە لەکاتی سوڕەکەدا.

بێگومان هەمو سوڕێکی مانگانە، جیا لە بێزارکەرییەکەی، بەشێک ئازاریشی هەیە، بەڵام ئەوەی ئێمە لێرەدا باسیی دەکەین، جۆرێکی جیاوازە لە ئازار کە بە ئازاری زۆر یان تیژ ناودەبرێت.

ئەو ئازارە تیژ و زۆرە، پێش دەستپێکردنی سوڕەکە دەستپێدەکات بە چەند رۆژێک، ئەویش کاتێک کەسەکە هەست بە ئازارێکی توند دەکات لە بەشی خوارەوەی سکی و بەتایبەتی لەناوچەی حەوز، کە هەندێکجار ئەم ئازارە بۆ پەلەکانی خوارەوەی لەشیش دادەبەزێت.

ئەم ئازارە بەهۆی گۆڕانکاریی هۆرمۆنیی و جەستەییەوە رودەدات، هەندێکجاریش لەگەڵ ئەم ئازارەدا دڵتێکچون و رشانەوە و گێژبون و بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش و سەرئێشە و سکچون هەیە.

ئەم ئازارە لە کاتی سوڕی مانگانەدا زیاتر دەبێت و تا تەواوبونی سوڕەکەش بەچەند رۆژێک هەر بەردەوام دەبێت، گوژمی ئازارەکەش لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت.

هۆکارەکانی ئازاری سوڕی مانگانە

لەکاتی سوڕی مانگانەدا، مناڵدان لەژێر کاریگەری هۆرمۆنی (پرۆستاگلاندین) دەست بە گرژبون و چونەناوخۆی دەکات بەشێوەیەکی بەردەوام و دوبارە، ئەم کارەش بەمەبەستی رزگارکردنی جەستە لە خوێن و شانەکان دەکات، بەڵام ئەم کارە لەلایەکی ترەوە دەبێتە هۆی دروستبونی ئازار. هەتا رێژەی هۆرمۆنەکەو گرژبونەوەکە زیاتر بێت، ئازارەکەش زیاتر دەبێت.

ئەو ژنانەی زۆرتر روبەڕوی ئەم حاڵەتە دەبنەوە

زۆرترینی ئەوانەی توشی ئەم حاڵەتە دەبن، کچانێکن کەتەمەنیان لە خوار ٢٠ساڵیەوەیە، واتا هێشتا کچ و کیژۆڵەن. سەرباری ئەمەش، کۆمەڵێک هۆکاری تر هەن کە دەبنە هۆکاری دروستبونی ئەم ژان و ئازارە. لەوانە:

١. پێگەیشتن «باڵقبون»ی پێشوەختە، واتا پێش تەمەنی ١١ ساڵی.

٢. خوێنبەربونی زۆر و توند لەکاتی سوڕی مانگانەدا.

٣. نارێکی لە سوڕی مانگانەدا.

٤. جگەرەکێشان.

٥. بۆماوەیی «وراثە».

چۆن ئازارەکە کەم بکەینەوە؟

کۆمەڵێک رێکار و هەنگاو هەیە کە بەبێ بەکارهێنانی داو دەرمانی پزیشکیی، دەتوانین بیگرینە بەر بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکە، ئەوانیش:

١. بەکارهێنانی هەندێک ئازارشکێن کە پێویست بە رەچەتەی پزیشک ناکات.

٢. بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە مادەی دژە هۆرمۆنەکانی (پرۆستاگلاندین)ی تێدایە لەژێر چاودێریی پزیشکی پسپۆڕ.

٣. بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕبون کە هۆرمۆنی پرۆگسترۆن و ئەسترۆجینی تێدایە.

٤. نەشتەرگەریی، ئەگەر وەرەم لە رەحمدا هەبو.

٥. خواردنی ئەو خۆراکانەی کە پڕن لە کالیسیۆم و مەگنیسیۆم و ڤیتامین B٦ و ترشی ئۆمیگا ٣، وەکو: قەرنابیت، ماسی تونەو سەلەمۆن، هێلکە، قەل، گۆشتی مانگا، مۆز، گەنمەشامی، گەنم، سپێناخ و کاهو.

٦. بەکارهێنانی گژوگیای سروشتی، وەکو: بەیبون، زەنجەفیل، نەعنا).

٧. بەکارهێنانی جەوەنەی گەرم و خۆشۆردن لە گەرماوی گەرم بۆ هێورکردنەوەی لەش.

٨. ئەنجامدانی چالاکی وەرزشیی رێک و بەردەوام.

چۆن خۆمان بپارێزین لە توشنەبون بەم ئازارە؟

واباشترە پێش ئەوەی چارەسەر وەربگری بۆ چاکبونەوە لەم ئازارە، هەندێک رێکاری خۆپارێزیی بگریتە بەر کە بەدورت بگرێت لەتوشبون بەم ئازارە، ئەوانیش:

١. کەم بەکارهێنانی شەکر و خوێ و مادەی کافایین و کحول.

٢. ئەنجامدانی راهێنانی وەرزشی بەشێوەیەکی رێک و بەردەوام، بەشێوەیەک لە هەفتەیەکدا ٤ بۆ ٥ رۆژ راهێنان بکەیت هەر رۆژە و لە نیو کاتژمێر کەمتر نەبێت.

٣. کەمکردنەوەی ماندوبون و دڵەراوکێ و فشاری دەرونی.

٤. خۆدورگرتن لە جگەرەکێشان.

٥. خەوی رێک لە شەودا، بەشێوەیەک خەوتنت کەمتر نەبێت لە ٨ کاتژمێر.

٦. خواردنەوەی برێکی باشی ئاو، بەشێوەیەک رۆژی بەلای کەمەوە ٢ لیتر ئاو بخۆیتەوە.

لەیلا زاناکەی کورد



■ نەوژین، شاران بەرزنجی

دەبێت چ قەدەرێک بێت کە «لەیلا»کانی کورد وەها دلێر و قارەمان بن کە نە پەتی سێدارە بیانترسێنێت و نە کونجی زیندان؟ ئەگەر عەرەب «لەیلا» بە رەمز و هێمای خۆشەویستی و ئەڤین بناسن، ئەوا بێشک بۆ کورد، ناوی «لەیلا»، هێمایە بۆ سەرنەویی نەکردن و قارەمانێتی و خۆشەویستی نیشتمان.

لەمێژوی تازەی سیاسیی کورد دا، ٢ لەیلا زۆر بەناوبانگن، لەیلایەک لە باشور، کە دەسەڵاتی عێراقی هەتا لەسێدارەی نەدا دانەسرەکا، لە باکوریش لەیلایەک کە بۆ چەندین ساڵ لە کونجی زیندان ئاخنرا، بەڵام نەیانتوانی گەردێک لە دڵسۆزیی و نیشتمان پەروەریی ئەو کەم بکەنەوە.

لەم ژمارەیەدا، باسی لەیلای دوەمیان دەکەین، لەیلاکەی باکور، لەیلا زانا.

زانا، ساڵی ١٩٦١ لە شاری ئامەدی باکوری کوردستان هاتوەتە دونیا، بو بە یەکەمین ژنی کورد کە توانی ببێتە ئەندامی پەرلەمانی تورکیا، بەڵام مانەوەی لەو پارلەمانە زۆری نەخایاند، چونکە بەهۆی قسەکردن بەزمانی کوردی لە پەرلەمانی تورکیا، بۆماوەی ١٠ ساڵ زیندانی کرا.

وردەکاریی روداوەکە وەهابو کە لەساڵی ١٩٩١ لە مەراسیمی سوێند خواردنیان وەکو پارلەمانتار لە پەرلەمانی تورکیا، لەگەڵ شەش پەرلەمانتاری دیکەی کورد بە کوردی سوێندیان خوارد. هەر لەو مەراسیمەدا لەیلا رەنگەکانی ئاڵای کوردستانی لە ناوچەوان و پرچی بەستبو.

پاش ئەم مەراسیمە پەرلەمانتارانی کورد (لەیلا زانا، ئۆرهان دۆغان، سەلیم ساداک و خەتیب دیجلە) بە ١٥ ساڵ زیندانیکردن حوکمدران، دو پەرلەمانتارەکەی تریش (زوبێر ئایدار و یەشار کایا) هەڵهاتن.

ساڵی ٢٠٠١ دادگای مافی مرۆڤی ئەوروپا دەنگی بە هەڵوەشاندنەوەی سزای زیندانیکردنی چوار پەرلەمانتارە کوردەی دا، بەڵام تورکیا دەنگی ئەم دادگایەی بەڕەسمی نەناساند، پاشان لە ساڵی ٢٠٠٤ پاش تێپەڕبونی دە ساڵ لە حوکمی ئەم چوار تێکۆشەرە کوردە، بەهۆی فشارەکانی یەکێتی ئەوروپا، تورکیا ئەم پەرلەمانتارانەی ئازاد کرد.

لەیلا زانا، بەهۆی هەوڵ و ماندوبونەکانی لە پێناو چەسپاندنی دیموکراسی لە تورکیاو دەستەبەرکردنی مافی کوردان، تا ئێستا زیاتر لە ٦ خەڵاتی گرنگی جیهانی بەدەست هێناوە.

ساڵی ١٩٩٥ لەلایەن یەکێتی ئەورووپاوە خەڵاتی «ساخارۆفی» پێبەخشرا، بەڵام بەهۆی زیندانی بونی تا ساڵی ٢٠٠٤ نەیتوانی ئەو خەڵاتە وەربگرێت. خەڵاتی دەزگای «رافتۆ»ی نەرویجی بۆ ئاشتی لە ساڵی ١٩٩٤ وەرگرتوە. ساڵی ١٩٩٦ خەڵاتی «ڤاڵدۆست»ی ئیتاڵی بۆ مافی مرۆڤی وەرگرت. ساڵی ١٩٩٦ خەڵاتی «ئاخن»ی ئەڵمانی بۆ ئازادی ڕادەربڕین پێبەخشرا. لە نێوان ساڵەکانی ١٩٩٥-١٩٩٨ کاندیدکرا بۆ وەرگرتنی خەڵاتی ئاشتی نۆبڵ. ساڵی ٢٠٠٨ خەڵاتی «خوان ماریا باندریس»ی ئیسپانی پێبەخشرا. لەشاری رۆمای ئیتاڵیا رەگەزنامەی فەخری ئەو وڵاتەی پێبەخشرا.

لەیلا زانا، لە کاتی وەرگرتنی رەگەزنامەی فەخری ئیتاڵی رایگەیاند: «ئێمە دەبێت شتە باش و هاوبەشەکان ببینین و هەرگیز بێهیوا نەبین، ئێمەی کورد هەرگیز ناخۆشی و شەڕمان لەگەڵ گەلانی تورک و عەرەب و فارس نەبوە، بەڵکو سیستەم و دەوڵەتەکان ویستویانە ناسنامەی نەتەوەییمان بسڕنەوە».

لەیلا زانا، پاش ئازادبونیشی لەکاری سیاسی و پارلەمانتاری بەردەوامبو، ئێستا وەک کەسایەتیەکی سەربەخۆ کاردەکات لەپێناو بەرقەرارکردنی دیموکراسی لە تورکیا و دابینکردنی تەواوی مافە مەدەنی و سیاسیەکان بۆ تاکەکان و کورد بەتایبەتی. نەک لە تورکیا، بەڵکو هەوڵەکانی ئەو بۆ سەرخستنی دۆزی کورد گشتگیر کردوەتەوە، لەمپێناوەشدا چەندین جار سەردانی هەرێمی کوردستانی کردوە.

> ئێمە دەبێت هەرگیز بێهیوا نەبین

> ئێمەی کورد هەرگیز شەڕمان لەگەڵ گەلان دا نەبوە

مەترسییەکانی تێکچونی پێست لە مانگی رەمەزاندا

■ نەوژین، سێوە محەمەد

رەمەزانی ئەمساڵ هاوتایە لەگەڵ دەستپێکردنی وەرزی گەرما، ئەمەش بەتایبەتی جێی نیگەرانی ژنانە، چونکە گەرما و بە رۆژو بون کاریگەری نەرێنی لەسەر پێست دروست دەکات و توشی وشکبون و توێژ هەڵدانی دەکات.

بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری رۆژو و پارێزگاریکردن لە پێست، رەچاوی ئەمانەی لای خوارەوە بکە:

١. دورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی راستەوخۆی تیشکی خۆر و بەکارهێنانی کرێمی دژە خۆر و کرێمی نەرم کەرەوەی تایبەت، بەکار هێنانی ڤیتامین (E) بۆ لێو، ئەمانەسودیان دەبیت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری رۆژوەکە لەسەر پێست.

٢. بەکارهێنانی ڤازلین یان نەرم کەرەوە، بۆ رزگاربون لە وشکبونەوەی ناو لوت کە بە هۆکاری دروست بونی برین و خوێن بەربونی لوت دادەنرێت.

٣. هەروەکو چۆن خانمان بە بەردەوامی کێشەی کەمی (ئاسن)یان هەیە، پێشنیارمان بۆ خانمان لە مانگی رەمەزاندا بەکارهێنانی گروپی ڤیتامین B لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆردا، بۆئەوەی دوای مانگی رەمەزان توشی کەمی ئاسن و قژهەڵوەرین و شکانی نینۆکەکان نەبنەوە.

٤. بۆ رێگریکردن لە وشکبونی پێست، پێویستە لە هەردو ژەمە خۆراکییەکە بڕێکی زۆر ئاو بخورێتەوەو دوربکەونەوە لە خواردنەوەی (چای تۆخ و کۆلا)، چونکە هۆکاری کەمکردنەوەی ئاوی لەشن.

٥. پێویستە لە ژەمە خۆراکی بەربانگ خواردنی تەواو بخورێت، بەشێوەیەک هەمو گروپە خۆراکییەکانی تێدا بێت، وەک: (کالۆری، کاربۆهیدرات، پرۆتین و سەوزەوات)، بۆ ژەمی پارشێویش (سەوزەوات و بەرهەمەکانی سپیایی) گرنگن بخورێن، هەروەک زۆر گرنکە لەهەردو ژەمەکەدا میوەیەکی باش بخورێت.

٦. باشترین ماسکی روخسار بۆ مانگی رەمەزانیش ماسکی ماست و خەیارە، خەیار پێکهاتوە لە چەند توخمێکی گرنگ، یارمەتی چالاککردنەوەی خانە و شانەکانی پێست دەدات، جگە لەوەش مادەی گۆگردی تێدایە و جوانی و بریقەداری بە پێست دەبەخشێت و لە ماندوبون و هیلاکی رۆژانە رزگاری دەکات و بە چارەسەرێکی باشی نەهێشتنی رەشی ژێر چاوەکانیش دادەنرێت، بەڵام ماست لەمادەی بەکتریایی بەسود پێکهاتوە، پێست لە خانە مردوەکان رزگاردەکات. بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانیت بەم شێوەیە ماسکەکە ئامادە بکەیت:

یەک دانە خەیار لە رەندە بدەن و یەک کەوچک ماستی بۆ زیاد بکەن، لە دواییدا بەتەواوی لە پێستی روخسارتی بدە، با بۆماوەی ١٥ بۆ ٢٠ خولەک پێوەی بمێنێتەوە، پاشان بە ئاوی سارد یان گوڵاو بیشۆ.

دەتوانن ئەم ماسکە بە شێوەیەکی بەردەوام لەم مانگە بەکاربهێنن و پارێزگاری لە جوانی و گەشانەوەی پێستی روخسارتان بکەن.

> پێویستە لە ژەمە خۆراکی بەربانگ خواردنی تەواو بخورێت

> بەکارهێنانی ڤازلین پێویستە بۆ رزگاربون لە وشکبونەوە



دەربارەی نەوژین

نەوژین، رۆژنامەیەکی سەربەخۆی تایبەتمەندە بە پرسەکانی ژنان، مانگانە لەلایەن رادیۆی دەنگ لە گەرمیان بڵاودەکرێتەوە.

یەکەم ژمارەی لە ٢٠١٦/١٢/٢٦ دەرچوە.

رادیۆی دەنگ، پرۆژەیەکی میدیایی سەربەخۆیە لە ناوچەی گەرمیان، لە (٢٠١٠)ەوە بە پەخشی رادیۆیەکی لۆکاڵی دەستی پێکردوەو پاشان وێبسایتێکی داناوە.

رۆژنامەی (نەوژین) یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەی رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی (NED) ئەمریکی.

رۆژنامەی نەوژین یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەیەکی رادیۆی دەنگ کە لەلایەن سندوقەکەوە پاڵپشتیی دەکرێت.

رۆژنامەنوسانی ئەم رۆژنامەیە، ژمارەیەک کچن کەپێشتر خولێکی راهێنانیان لەلایەن رادیۆی دەنگەوە بۆئەنجامدراوەو زۆرینەیان پێشتر کاری رۆژنامەوانییان نەکردوە.

بۆ پەیوەندیکردن بە رۆژنامەکەوە

تەلەفۆن:
٠٧٤٨٠٢٠٧٤٠٠

ئیمەیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

فەیسبوک:
nawzhinnewspaper

دەتوانن لەماڵپەڕی رادیۆی دەنگ کۆپی ئیلیکترۆنی ژمارەکانی رۆژنامەکە ببینن

www.radiodang.org

شیعر و دوکانداریی..

ئەزمونی کچە شاعیرێک لە بازاڕ دا

■ نەوژین، نازەنین گۆران

ناوی (سارا مەجید) بەگوێی ئەوانەی لەگەرمیان کاریان لە بواری رۆژنامەوانی و ئەدەبیات و نوسین دا کردوە، نامۆ و نەبیستراو نییە، ئەو یەکێکە لە پێشینەترین ئەو کچانەی دەڤەرەکە کە دەستی بەکاری نوسین و رۆژنامەوانییکردوە، هەروەک وەکو کچێک تواناکانی خۆی لە چەندین بوار و کایەدا بەکارهێناوە، لەدواین وێستگەشی دا، روی لە هەنگاوێکی جیاواز ناوە، کە ئەویش کردنەوەی فرۆشگایەکی تایبەتە بە جوانکاریی ژنان.



سارا مەجید، لەدایکبوی شاری کەلارە و تەمەن ٢٩ ساڵە، دەرچوی بەشی زمان و ئەدەبی کوردییە لە زانکۆی گەرمیان. ئەو کە لەچەندین بواری جیاجیا کاری کردوەوە، رەنگە دیارترینیان شیعر و نوسین بێت، ئەمە سەرباری ئەوەی لەگەڵ چەند کچێکی دیکەی هاوڕێیدا، یەکەمین رۆژنامەی تایبەتمەند بە ژنانییان بەناوی (پاریا)وە لەگەرمیان دەرکردوە.

چەند مانگێکە ئەم کچە روی لەکارێک کردوە کە تاڕادەیەک جیاوازە لەکارەکانی پێشوتری، ئەویش کردنەوەی دوکان و فرۆشگایە. ئاخۆ چیی پاڵی بەم کچەوە ناوە بۆ رو کردنە ئەم بوارە؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە، بە یەک رستە وەڵام دەداتەوە «دەمەوێت بیسەلمێنم کە ژنیش دەتوانیت هەمو کارێک بکات».

ئەو لە رونکردنەوەی زیاتری هۆکارەکاندا، ئاماژەی بەوەکرد کە بەپێی تێگەیشتنی خۆی، سەربەخۆیی ئابوریی، خاڵێکی گرنگ و بگرە جەوهەرییە بۆ ژنان ئەگەر بیانەوێت لەکۆمەڵگادا خاوەنی کەسایەتی خۆیان بن.

وتی: «هۆکاری کردنەوەی ئەو دوکانە ئەوە بو کە بتوانم لە روی ئابورییەوە سەربەخۆ بم، چونکە پێموایە ئافرەت تا لە روی ئابورییەوە سەربەخۆ نەبێت، ئەگەری چەوساندنەوەی زیاترە».

سارا، پێش نزیکەی ١٥ ساڵ و لەدوای ساڵی (٢٠٠٤)ەوە دەستی بە نوسین و بڵاوکردنەوەی بابەتەکانی کردوە، لەگەڵ ئەوەشدا وەکو رۆژنامەنوس و چالاکوان و مامۆستاش کاری کردوە.

ئەو دەڵێت: ئەم کارەی ئێستا دەستم داوەتێ، لەگەڵ کارەکانی دیکەم جیاوازە و زۆر یەکناگرنەوە، بەڵام دەمەوێ کارێکی نوێ تاقی بکەمەوە.

سارا مەجید، کە لە رابردودا لەبوارەکانی شیعر و مناڵ و ژنان و رۆژنامەوانی دا کاریکردوە، وەکخۆی وتی لەروی دەرونییەوە پێیخۆش بوە جۆری کارەکەی بگۆڕێت و بوارێکی جیاواز لەوانەی بینیویەتی، تاقیبکاتەوە.

ئەو باس لە ئامانجی کردنەوەی دوکانەکەی دەکات و دەڵێت: «ئامانجی من خزمەت کردن بوە بە ژنانی ناوچەکە بۆ ئەوەی بتوانن پێداویستیەکانیان لای ژنێک بکڕن، چونکە ژنان شەرم دەکەن بەئازادی مامەڵەی پێداویستیە ژنانەکانی خۆیان لای فرۆشیاری پیاو بکەن».

لە دوکانەکەیدا (سارا) سەرجەم پێداویستیەکانی ژنانی کۆکردوەتەوە و دەیەوێت ژنان لە رێگەی ئەوەوە پێداویستیەکانیان دەست بکەوێت. وەکخۆی دەڵێت چاوەڕێ دەکات ئەم دوکانەی بکات بە پرۆژەیەکی گەورەتر و ژنان و کچانی دیکەش بتوانن چاوی لێبکەن.

دەربارەی ئەو کەسانەشی کە پاڵپشتی بون لەم پرۆژەیەی دا، وتی: «جگە لە دایک و باوکم هیچ کەس پشتگیری بەردەوامم نەبوە، بگرە رێگریەکی زۆریشم لێکراوە».

ئەو باس لەوە دەکات کە کچان پێویستە تێبگەن جگە لەخۆیان هیچ کەس یارمەتیان نادات. هەروەک ئەو پاساوانەش رەد دەکاتەوە کە کچان بەناوی «رێگرییەوە» دەیهێننەوە.

> دەمەوێت بیسەلمێنم ژنیش دەتوانیت هەمو کارێک بکات

لەوبارەوە وتی: «ئەو رێگریەی بۆ کچێک دروست دەبێت لە ماڵەوە، بۆ منیش بەهەمانشێوە دروست دەبێت، تەنها جیاوازیەکە قوربانی و هەوڵدانە».

بۆ هەمو کارێکی مرۆڤەکان و بەتایبەت ژنان، ٢ بەرە دروست دەبن، بەرەیەکی پشتگیر و بەرەیەکی دژ. (سارا) ئاماژە بەوەدەکات کە زەحمەتی زۆری بینیوە تا توانیویەتی ئەم بیرۆکەیەی جێبەجێ بکات، بەهۆی ئەو ناڕەزایەتی و رێگریانەی هەبوە، باسلەوەشدەکات بەهۆی ئەم هەنگاوەوە زۆر کەس مامەڵەی لەگەڵ دا گۆڕاوە و زۆر کەسیشی لەدەستداوە، بەڵام سەرباری ئەوەش هێشتا گەشبینەو نائومێد نەبوە.

سارا، لە بارەی گرنگی کارکردنی ژنانەوە ئەوە دەخاتەڕو کە بەدەستهێنانی ئازادی و خاوەنداریێتی خود، بەر لە هەمو شتێک هەوڵ و سەلیقەیە «پێویستە هەر کچێک بەپێی ژینگەی خۆی هەوڵی ئازادی بدات».

ئەو بە تۆنێک لە هۆشداریدانەوە ئەوەشی وت: «گرنگە ئازادیی لە سروشتی ژنبونی خۆت دورت نەخاتەوە».

خاتونی فۆتۆگرافەر

ئەو کچانەی لەمەودوا کامێرایەکیش دەخەنە ناو جانتاکانیانەوە



■ نەوژین، هاوژین مەهدی

ئەو خولیایەی (ماریا) هەیەتی بۆ فۆتۆگرافی «وێنەگرتن» و کاری لەسەر دەکات، رەنگە تا پێش چەند ساڵێک، بە خەیاڵیش کچان بیریان لێنەکردبێتەوە، بەڵام ئێستا نەک خۆی، بەڵکو چەندین کچی دیکەش هاوڕێین و پێکەوە کاری فۆتۆگرتن ئەنجام دەدەن.

لەماوەیەی یەک ساڵ دا ژمارەیەکی بەرچاو لە کچانی گەرمیان رویان لە فێربونی فۆتۆگرافی و خولەکانی راهێنان لەم بوارەدا کردوە، هەندێکیشیان لەدوای خولەکان بەردەوامیان بە کاری وێنەگرتن داوە.

بەشێک لەو کچانە، باس لەوەدەکەن کە ئەگەرچی نەیان توانیوە بەهرەکەیان بکەن بە پیشە، بەڵام بەردەوامیان بە وێنەگرتن داوە و لێی دانەبڕاون.

> حەزم بۆ وێنەگرتن وایلێکردوم ببمە فۆتۆگرافەر

ماریا مارکۆ، ١٧ ساڵ، باس لە چۆنیەتی بەشداری کردنی لە خولی فۆتۆگرافیدا دەکات و دەڵێت: «حەزم بۆ وێنەگرتن وایلێکردوم بەشداری لە خولی فێربونی فۆتۆگرافی دا بکەم، پێمخۆشە لە داهاتوشدا حەز و خولیاکەم بکەم بە پیشە و سود بگەیەنم بە دەوروبەرەکەم».

ئەو کچە خولیای خۆی بۆ وێنەگرتن وەها پیشان دا کەهەر شتێکی جوان ببینێت حەز بە وێنەگرتنی دەکات.

لەبارەی گرنگیی خولەکانی راهێنان و فێرکردنی فۆتۆگرافیەوە، (ماریا) وتی: «سەرەتا هیچم لە کاری فۆتۆگرافی نەدەزانی بەتایبەت کامێرا، چونکە بە مۆبایل وێنەم دەگرت، بەڵام پاش بەشداریکردنم لە خولەکان، فێری ئەوەبوم چۆن بتوانم وێنەیەکی شیاو بگرم، هەروەها خۆم بگونجێنم لەگەڵ ئەو شوێنەی کە وێنەی تێدا دەگرم».

ئەگەرچی زۆرێک لە بەشدارانی خولەکانی فۆتۆگرافی نەیانتوانیوە پاش تەواوکردنی راهێنانەکان ئەم بوارە بکەن بە پیشە، بەڵام لەبەرامبەردا ژمارەیەک کچ هەن کە ئەو کارەیان کردوە.

> رێژەی بەشداریکردنی ئافرەتان لە خولی فۆتۆگرافی رو لە زیادبونە

ئاسیا حسێن، (٢٠) ساڵ، یەکێکە لەو کچانەی کە پاش تەواوکردنی خولی فێربونی فۆتۆگرافی، بەردەوامە لەسەر کاری فۆتۆگرتن.

وتی: کە کامێرا دەگرمە دەستەوە کچانێکی زۆر دێنە لام و داوای وێنەگرتن دەکەن، ئەوان تاڕادەیەک بەهۆی بارودۆخی کۆمەڵایەتیەوە ناتوانن لەگەڵ فۆتۆگرافەرێکی کوڕ وێنە بگرن، بەڵام لەگەڵ من ئاسودەن.

ئەو کچە فۆتۆگرافەرە، بونی فۆتۆگرافەری کچ هاوشێوەی کوڕان کە ئەو کارە بکات، بە پێویست دەزانێت. ئاماژەی بەوەشکرد کە ئەو لەسەرەتاوە وەکو حەزێک تێکەڵ بەم بوارە بوە، بەڵام دواتر توانیویەتی پەرە بە خۆی بدات و تائێستا بەشداریی لە ٣ پێشانگای فۆتۆگرافیی دا کردوە.

هاوشێوەی (ئاسیا)، (سارا)ش وەکو کارێکی ئاسایی بەشداریی لە خولی فێربونی فۆتۆگرافی کردوە، بەڵام دواتر ئەم خولە، خولیای بون بە فۆتۆگرافەریی لە سەری دا سەوز کردوە.

ئەو کە کچێکی تەمەن (٢٢) ساڵە، بۆ (نەوژین) وتی: «سەرەتای بیرۆکەی بەشداری کردنم لە خولی فۆتۆگرافی تەنها هیوا و حەزێکی بچوک بو، بەڵام دوای بەشداریکردنم، لە گرنگی وێنە و دونیای فۆتۆگرافی گەیشتم».

وتیشی: «دوای تەواوبونی ئەم خولە دەتوانم بڵێم فۆتۆگرافی نیوەی ژیانی منی گرتوەتەوە. هیوادارم گرنگی بە فۆتۆگرافەری کچیش بدرێت و کچانیش بتوانن بیکەن بە پیشە».

ئەوەی تێبینی دەکرێت، لەئێستادا رێژەی بەشداریی کچان لە خولەکانی فێربونی فۆتۆگرافی دا بەڕادەیەکی بەرچاو پەرەی سەندوە.

لەمبارەوە، (کۆسار عومەر)، بەڕێوبەری گروپی فۆتۆگرافەرانی گەرمیان کە چەندین خولیان لەم بوارەدا بۆ کچان کردوەتەوە، بۆ (نەوژین) وتی: «رێژەی بەشداریکردنی ئافرەتان لە خولی فۆتۆگرافی رو لە زیادبونە و هیواداریشم بەردەوام بن لە سەری».

لەبارەی وردەکاریی خولەکانیانەوە، وتی: «بەشێوەی تیۆری و پراکتیکی فێرخواز رادەهێنرێت لەسەر ئەوەی چۆن کامێرا بەکاردێنێت و چۆن کاری وێنەگرتن ئەنجام بدات، هەروەها لە یەکەم رۆژی خولەکەدا بەپێی ویستی فێرخواز کاتی خولەکە دیاری دەکرێت».

ئەو کوڕە فۆتۆگرافەرە، داواکاریشە کە ئەو شوێنانەی کە دەتوانن کار بکەن بۆ کچان، دەستگیرۆیی و هاوکاریی کچانی فۆتۆگرافەر بکەن و هانیان بدەن بۆ ئەوەی لە کارەکەیان بەردەوام بن، چونکە وەکخۆی وتی: «ئێمە لە ناوچەیەکداین کە بارودۆخەکەی بەشێوەیەکە ناخوازرێت ئافرەتان بێنە ناو کاری فۆتۆگرافیەوە».